

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



**FILOZOFICKÁ FAKULTA
UNIVERZITY KARLOVY
V PRAZE**

Diplomová práce

Ing. Jana Pilná

Krize středního věku

Midlife crisis

Praha 2015

Vedoucí práce: Doc., MUDr., PhDr., Mgr. Radvan Bahbouh, Ph.D.

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala Doc., MUDr., PhDr., Mgr. Radvanu Bahbouhovi, Ph.D. za poskytnuté vedení, cenné postřehy a rady při zpracování této práce.

Děkuji také všem účastníkům empirického šetření za jejich spolupráci a ochotu odpovídat na životně důležitá témata.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.

V Praze, dne 21. července 2015

.....
Jana Pilná

Abstrakt:

Krise středního věku je velmi populární koncept popisující střední dospělost. Tváří v tvář blížící se smrti lidé se lidé zastavují na cestě životem při dosahování svých cílů, aby přehodnotili své úspěchy a zhodnotili, co již mají a čeho ještě chtějí dosáhnout, aby si splnili své sny. Teoretická část práce se zabývá především definicí střední dospělosti, krize středního věku, životní spokojenosti a osobní pohody a zároveň představuje přehled základních teorií a výzkumů týkajících se těchto témat. Empirická část je zaměřena na zjištění, jak pojmu krize středního věku lidé rozumí, a zda ve svých životech a životech svých blízkých tuto fázi rozpoznávají jako životní fázi se specifickými příznaky odpovídajícími definici krize středního věku, a jak tuto vývojovou fázi prožívají. Práce se také zabývá psychologickými rozdíly v prožívání středního věku u mužů a žen a způsoby jejího zvládání.

Klíčová slova:

střední věk, krize, dospělost, životní cyklus, individuace, přehodnocení života

Abstract :

Midlife Crisis is a very popular concept describing middle adulthood. Faced with imminent death, people stop on the way to achieve their goals, to review their achievements and to assess what you already have and what you still want to achieve to fulfill their dreams. The theoretical part deals mainly with the definition of middle adulthood, midlife crisis, life satisfaction and personal well-being and also presents an overview of basic theories and research on these topics. Empirical part is focused on finding how this concept is understood and whether their own lives and the lives of their loved ones this stage recognize as life stage specific symptoms within the definition of midlife crisis and how this developmental stage experience. The work also deals with the psychological differences in experiencing developmental stages middle-aged men and women and ways of coping.

Key words:

middle age, crisis, adulthood, life span development, individuation, life review

"Náš život je jako putování slunce. Ráno získává slunce ustavičně na síle, až nakonec zářící a žhnoucí dosáhne polední výše. Pak přijde enantiodromie. Jeho ustavičný pohyb vpřed už neznamená přibývání, ale ubývání na síle." (Jung, 2005, s. 102)

"Střed života je dobou nanejvýš psychologicky důležitou.... je momentem největšího rozvoje, kdy člověk ještě se vši svou silou a vůlí stojí ve svém díle. Ale v tomto okamžiku se také rodí večer, začíná druhá polovina života. ... Víno vykvasilo a začíná se čerit. ... Místo dopředu se častěji bezděčně dívá zpět a začíná sám sobě skládat účty z toho, jak se dosud vyvíjel jeho život. ... Kritické posuzování sebe sama a svého osudu mu umožňují poznávat jeho osobitost. Ale tyto poznatky mu nepřicházejí jen tak beze všeho. Dosahuje jich jen v důsledku silných otřesů..." (Jung, 2005, s. 109-110)

"Jako se dětinský člověk leká neznámého světa a života, tak i dospělý couvá před druhou polovinou života, jako kdyby ho tam čekaly neznámé, nebezpečné úkoly nebo jako by mu tam hrozily oběti a ztráty, které není schopen na sebe vzít, nebo jako by mu dosavadní život připadal tak krásný a tak drahý, že by ho nemohl postrádat." (Jung, 2005, s. 113)

Obsah

Úvod.....	9
I. Teoretická část	10
1. Střední věk.....	11
1.1 Vymezení středního věku	12
1.2 Vývoj ve středním věku.....	13
1.3 Zdraví a fyzické změny ve středním věku	15
1.4 Psychologické změny ve středním věku.....	16
1.4.1 Vývoj kognitivních funkcí	18
1.4.2 Osobnost a já.....	19
1.4.3 Emoční vývoj	20
1.5 Sociální vztahy	21
1.5.1 Partnerský vztah.....	21
1.5.2 Vztah k dětem	22
1.5.3 Vztahy k rodičům.....	23
1.5.4 Ostatní vztahy, přátelé	24
1.6 Práce a povolání.....	25
1.7 Rozdíly v prožívání středního věku mezi muži a ženami.....	26
1.8 Střední věk jako příprava na stáří	28
2. Krize	30
2.1 Pojem krize a její příčiny.....	30
2.2 Typologie krizí	32
2.3 Průběh krize.....	33
3. Krize středního věku	36
3.1 Definice krize středního věku a její příznaky	36
3.2 Výzkumy krize středního věku.....	39
3.3 Strategie zvládání krize středního věku.....	44
4. Životní spokojenost a osobní pohoda.....	47
II. Empirická část	50
5. Cíle empirické sondy.....	51
6. Metodologie	53
6.1 Fáze empirické sondy	54
6.2 Výběrový soubor a jeho demografické charakteristiky	55

6.3 Zpracování dat a validita	56
7. Prezentace dat z empirické sondy	58
7.1 Témata středního věku.....	58
7.2 Krize středního věku a její definice	60
7.2.1 Nespecifické příznaky - únava, úzkost, deprese	61
7.2.2 Konfrontace se smrtí a stárnutím, ohraničenost života	62
7.2.3 Smysl života a jeho naplnění	63
7.2.4 Bilancování dosavadního života, deziluze	63
7.2.5 Nespokojenost se životem, stereotyp, vnitřní prázdnota.....	64
7.2.6 Životní vrchol, předěl.....	64
7.2.7 Touha po změně	65
7.2.8 Krize v partnerském vztahu	65
7.2.9 Syndrom prázdného hnízda.....	66
7.2.10 Syndrom ujždějího vlaku	66
7.3 Prožívání a příznaky krize středního věku u respondentů	67
7.4 Příznaky krize středního věku u ostatních osob	71
7.5 Zvládání krizových okamžiků	71
7.6 Životní spokojenost a krize středního věku	73
8. Diskuse.....	79
Závěr.....	84
Použitá literatura	85
Ostatní zdroje	89
Seznam grafů, tabulek a obrázků	90
Seznam použitých zkratk.....	90
Přílohy:	91
A. Dotazník č. 1	91
B. Dotazník č. 2	91
C. Výpovědi respondentů na otázku, co si představují pod pojmem krize středního věku a jaké jsou její příznaky	92
D. Výpovědi respondentů na otázku, o čem jejich krize středního věku byla, čeho se týkala	101

Úvod

S pojmem krize středního věku jako odborným psychologickým termínem se setkáváme poměrně zřídka. Ve většině učebnic psychologie je střední věk popisován výhradně buď jako období životního rozmachu, nebo je toto období opomíjeno úplně. Hodně pozornosti je zpravidla věnováno dětství a mládí a v posledních letech také období stárnutí a stáří, ale střední věk jakoby pro psychologickou obec neexistoval. Velmi dobře a široce je zmapováno vývojové období člověka od jeho narození, dokonce již období před narozením, přes období dětství, dospívání až po stáří, přičemž dospělosti a střednímu věku je věnována pozornost pouze okrajová.

Obvykle ještě mladá dospělost je pro odborníky zajímavá tím, že mladý člověk po ukončeném období adolescence stojí před řadou vývojových úkolů, jako jsou zejména ukončení vzdělávání a nalezení vhodné profese a založení rodiny, ale tím jakoby byla celá dospělost ukončena a pak nastává období jakéhosi vakua, ve kterém se podle odborníků prakticky nic závažného neděje až do počátku nástupu stáří. A přitom ve středním věku strávíme, na rozdíl například od adolescence, poměrně dlouhou část svého života a tato doba nám může přinést nové a zcela neočekávané životní zkušenosti. Je to sice již pravděpodobně poslední, ale přece ještě docela reálná šance zcela změnit ve svém životě některé oblasti nebo nabrat úplně nový směr. Považuji tedy za více než potřebné se tímto věkovým obdobím systematictěji zabývat a dát mu tak váhu a roli, kterou si jistě v rámci celoživotního vývoje zaslouží.

Cílem této práce tedy bylo podrobněji prozkoumat, jakými tématy se lidé ve středním věku zabývají, a jak toto období prožívají a zjistit, zda jej opravdu vnímají jako krizové nejen ve svých životech, ale i v životech svých blízkých. A protože na toto téma bylo provedeno minimum výzkumů a existuje velmi málo odborné literatury, domnívám se, že by tato moje práce mohla alespoň částečně přispět k zaplnění mezery na odborném poli, případně se stát východiskem pro další zkoumání.

I. Teoretická část

1. Střední věk

Všeobecně známý a populární výrok charakterizuje období středního věku jako „mládí pryč a do důchodu daleko“. S jistou dávkou černého humoru jej lze charakterizovat také jako „život na dobu určitou“. Tohle ovšem v podstatě platí pro jakékoliv období, neboť v životě máme pouze jednu jedinou jistotu, a tou je smrt. Kdy ovšem nastane, je nejisté.

Jedním z mála psychologů, který se tímto obdobím v životě člověka podrobněji zabýval, byl Carl Gustav Jung, zakladatel analytické psychologie a švýcarský lékař, který přirovnává čtyřicátý rok života životnímu poledni a vidí ho poněkud cynicky jako vrchol kopce, na jehož úpatí se začíná zřetelně rýsovat silueta krematoria. Ale pro vyvážení poněkud pesimistického vyznění zároveň dodává, že úkolem středního věku je zrání, které nám dává smysl a potěšení v té druhé části dne, kdy slunce již nepálí, ale prohřívá svými teplými paprsky celou zemi a nabízí nám tak srovnání s během celého dne. První polovinu života přirovnává k ránu, které vidíme jako svěží a jasné, kdy jsme odpočatí a máme plno plánů a představujeme si, co vše dnes dokážeme. Vše se nám zdá být snadné, na vše máme spoustu času a ranní doba nám otevírá všechny skvělé možnosti nového dne. V poledne slunce pálí obvykle nejvíce a celý svět je aktivní, ale my se již cítíme poněkud unavení, a proto si potřebujeme dát chvíli pauzu. Při ní si možná také uvědomíme, jak málo z toho, co jsme si ráno předsevzali, jsme dosud stihli, a když si představíme druhou polovinu dne, už nevidíme tolik otevřených možností, ale spíše cítíme, že máme již málo času na dokončení všeho, co jsme si ráno naplánovali. A tak je možné, že začneme své plány přehodnocovat a zvažovat, zda to, co jsme ráno začali, nás naplňuje takovým uspokojením, jak jsme očekávali nebo jestli bychom místo toho neměli začít něco nového. V každém případě, ale cítíme, že již do večera není tolik času, jak se nám původně zdálo (Jung, 2005).

Co je na tomto období nápadné, je široká variabilita a rozrůzněnost v jednotlivých oblastech života a je tedy zřejmé, že podrobně popsat střední věk je náročný a složitý úkol, protože zkušeností středního věku dospělých jsou velmi rozmanité. Nicméně, je možné charakterizovat střední věk některými klíčovými pojmy, ve kterých se u většiny jedinců projeví shoda, i když konkrétní obsah a způsoby nakládání s nimi jsou velmi různorodé. Období středního věku je nepochybně obdobím vrcholu fungování v mnoha oblastech, včetně některých aspektů kognitivních funkcí a schopností vypořádat se s více rolami v životě a s účinky stresu. Na vrcholu je v tomto období také schopnost převzít zodpovědnost za druhé, a to jak za své dospívající děti, tak stárnoucí rodiče a tím se stává i životním obdobím s

největším kontaktem mezi jednotlivými generacemi a největším vlivem na ně. Je to období, kdy bohaté zkušenosti z různých oblastí života vstupují do hry a příznaky stárnutí ještě obvykle nezačaly mít významný negativní dopad na fungování jak fyzických tak psychických sil. Příležitosti něco v životě změnit stále existují a je to období, kdy lze také těžit z dříve investovaných sil a energie, pokud jsme je investovali správným způsobem. Dospělí středního věku často dosahují vysoké úrovně v souběžném zvládnání úkolů v různých oblastech života, k čemuž jim dopomáhají bohaté životní zkušenosti. Ve středním věku se však již častěji než dříve začínají objevovat chronická onemocnění a fyzické problémy, jako je vysoký krevní tlak, vysoká hladina cholesterolu, nebo bolest kloubů. Všechny tyto příznaky vyvolávají úzkost, protože signalizují stárnutí, což není ani žádoucí, ani vážený atribut jedince v naší kultuře. Na druhé straně, psychologické a sociální změny ve středním věku jsou také spojeny s pozitivními změnami, které mohou zahrnovat lepší emocionální regulaci, zvýšenou moudrost a praktickou inteligenci nebo silný smysl pro mistrovství v profesionální sféře. Střední věk je také často spojován s pozitivními charakteristikami, jako kompetentní, zodpovědný, silný a mající široké znalosti a zkušenosti (Lachman, 2004).

Z výše uvedeného nevyplývá jednoznačně, že lidé ve středním věku zažívají krizi spojenou s polovinou života, spíše to svědčí o již zmíněné velké variabilitě životních zkušeností lidí ve středním věku.

1.1 Vymezení středního věku

Různí autoři vymezují střední věk různě, většinou však jako období mezi 35 až 50 lety věku člověka. Střední dospělost vymezuje Vágnerová (2008) roky mezi 40 a 50, kdy tato etapa není přesně definovanou životní fází s jasně určenými mezníky, přičemž jako hlavní úkol tohoto období vidí v dosažení a udržení uspokojivé profesní pozice a stabilizace pozitivních vztahů v rámci rodiny. Počátek tohoto období se shoduje s dosažením tzv. středu života, který se však s prodlužující se délkou dožití posouvá z dřívějších 35 let na nynějších 40 let. Tento věk není tolik nabitý životními proměnami a významnými životními událostmi jako období předešlé (založení rodiny, hledání profesní orientace) nebo pozdější (smrt rodičů a vlastní stárnutí). Významnou charakteristikou je však uzavírání či redukce některých životních možností (např. zplození dětí, zejména u žen) a vysoká interindividuální variabilita v prožívání s ohledem na získané životní zkušenosti v předešlých životních fázích.

Střední věk má také vždy kohortově specifický charakter a je ovlivněn sociokulturním kontextem. Velkou skupinu současně žijících lidí středního věku tak lze charakterizovat skrze

rozsáhlé společenské proměny v naší společnosti po roce 1989. Vzhledem k tomu, že v této době byli ještě mladí, ve většině případů se jim podařilo tuto rozsáhlou přeměnu zvládnout a přizpůsobit se novým podmínkám. Ti, kteří to nedokázali, se postupně začali propadat leckdy i na samé dno společnosti. Ti úspěšnější pak byli schopni zvládnout jak nároky prudce se měnící společnosti, tak v té době obvyklého brzkého zakládání rodiny a mateřství a nyní tedy sklízí zasloužené plody svého dřívějšího snažení v podobě relativně spokojeného manželství i profesního života (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006).

Sheehy (1999) upozorňuje, že dochází k posunu v jednotlivých životních etapách dospělosti o zhruba 10 let. Dospívání probíhá sice déle, neboť adolescence trvá u středních vrstev téměř do 30 let, takže opravdová dospělost začíná až někdy kolem této věkové hranice a střední věk se posunul až někam za čtyřicáté narozeniny. Sheehy také používá pro jednotlivé etapy nová označení, a to: prozatímní dospělost (18-30 let), první dospělost (30-45) let a druhá dospělost (45-85 let a více), přičemž poslední období dále člení na věk mistrovství (45 až 65 let) a věk celistvosti (65 až 85 let a dále). Jednotlivá období jsou pak definována ne životními milníky, jako např. odchod dětí z rodiny, ale vnitřními duševními podněty ke změně vycházející z nespokojenosti se současným stavem, který signalizuje nutnost přechodu do dalšího životního období.

1.2 Vývoj ve středním věku

Ačkoliv procento jedinců vnímajících střední věk jako krizový může být značné a ve středním věku může dojít k zásadním životním obrátům, stejně tak lze dosáhnout značného úspěchu. V jednom extrému, pojem středního věku jako období turbulencí nebo krize, je v ostrém kontrastu s názorem, že střední věk je období špičkového fungování a odpovědnosti. Tyto kontrastní názory vedou k poněkud nevyváženému pohledu na střední věk, a to buď jako období, kdy se neděje nic podstatného významu nebo jako období krize.

Pojetí středního věku jako vrcholu života a zároveň jako období plného zmatku a krize je pro střední věk charakteristické, ale tyto zdánlivě nesourodé názory nejsou neslučitelné, a lze je uvést do souladu. Následující čtyři perspektivy poskytují užitečné alternativy zkoumání tohoto tzv. paradoxu středního věku.

- Prvním názorem je konstatování, že tyto pozice představují dva póly kontinua a jen velmi málo lidí se nachází v jednom z těchto koncových bodů. Spíše je to tak, že většina lidí spadá někde uprostřed, ani nejsou zcela na vrcholu, ani zcela v krizi.

- Druhým způsobem, jak charakterizovat střední věk je to, že neexistují dva lidé, kteří by je popsali naprosto stejné, ale jejich prožívání je velmi individuálně rozdílné. Střední věk je čas krize pouze pro některé lidi, ale pro ostatní to může být vrchol jejich života.
- Třetí možností je, že existuje postupný vztah mezi krizí a vrcholem, neboli abychom mohli dosáhnout vrcholu a mistrovství, je nezbytné zažít nejdříve krizi, která tento osobní růst způsobí a okamžiky zmatku jsou nutné pro růst a rozvoj.
- Čtvrtou možností pak je fakt, že lidé mohou prožívat rozdílně různé oblasti svého života jako krizové, např. v rodině a naopak v jiných doménách, např. v práci se mohou cítit na vrcholu svých možností.

Zvažování všech těchto koncepcí vývoje ve středním věku významně napomáhá chápání velmi odlišných zkušeností jedinců a můžeme tak dospět k závěru, že zatímco někteří lidé mohou prožívat toto období jako krizové, ostatní se pak cítí být na vrcholu svého života. (Lachman, 2004).

Snad nejvýstižněji popsal vývoj jedince jako sled psychosociálních konfliktů Erik Erikson (2002), který člení jednotlivá stádia života člověka na osm etap s popisem změn a vývojových úkolů, které v jednotlivých etapách jedinec musí zvládnout, aby mohl úspěšně postoupit do etapy další. Každý věk podle něj představuje určité vývojové stádium, ve kterém je třeba vyřešit konflikt dvou tendencí, jehož zdárným vyřešením je podmíněn vývoj člověka a výsledkem je tzv. ctnost neboli úspěšný vstup do další etapy. Nezvládnutí tohoto vývojového úkolu pak Erikson nazývá krizí a je jím ovlivněno plnění úkolů v další etapě.

Psychosociální stádia vývoje dle Eriksona jsou:

- 1) Kojenecký věk: Základní důvěra X Nedůvěra; ctností je naděje.
- 2) Rané dětství: Autonomie X Stud, pochybnosti; ctností je vůle.
- 3) Období hry: Iniciativa X Vina; ctností je cíl.
- 4) Školní věk: Zručnost X Méněcennost; ctností je schopnost.
- 5) Adolescence: Identita X Zmatení identity; ctností je věrnost.
- 6) Mladá dospělost: Intimita X Izolace; ctností je láska.
- 7) Dospělost: Tvořivost X Stagnace; ctností je péče.
- 8) Stáří: Integrita X Zoufalství; ctností je moudrost.

Přestože je tato teorie hojně užívaná a oblíbená, vzhledem k nepravidelnosti a variabilitě prožívání a chování jedinců ve středním věku, jen málokdy lze vývoj jedince popsat tímto pravidelným postupem jednotlivými fázemi a není tak jednoznačné, že vzory spojené s jednotlivými fázemi mohou být užitečné pro líčení zkušenosti středního věku. Podle Eriksona

je ústředním tématem středního věku generativita proti stagnaci. Příslušné úkoly tohoto životního období pak zahrnují starost o produkci, pečování a vedení příští generace. To zahrnuje nejen péči o vlastní potomky, ale také předávání hodnot, mentoring mladším pracovníkům, nebo přispívání světu prostřednictvím umění nebo literatury. V případě přílišného zaměření se na sebe a své problémy ve středním věku je generativita potlačena a vývojový úkol tohoto životního období není zcela naplněn.

Pokud uvažujeme o možném vývoji ve středním věku v souvislosti s námi zkoumaným tématem krize středního věku, lze na tuto problematiku pohlížet ze dvou různých hledisek:

- První pojetí prožitkové, vnitřní, kdy zkoumáme zejména kvalitu a obsah prožitků ve středním věku a z těchto souvislostí pak vyvozujeme, zda a jak se liší od prožitků v jiných vývojových obdobích a usuzujeme na případnou krizi.
- Druhé pojetí, vnější, z hlediska výskytu krizových událostí v životě člověka a zkoumání, zda se jich v tomto období vyskytuje více než v jiných životních obdobích.

Závěrem je možné shrnout, že žádná z výše popsaných koncepcí jasně neukazuje na to, že se jedná o dobu, v níž by jedinci nutně museli prožívat krizi středního věku. Spíše tyto různé vzory znázorňují širokou variabilitu možných směrů vývoje a trajektorií zahrnující střední věk jako období, ve kterém dochází jak k ziskům, tak ztrátám.

1.3 Zdraví a fyzické změny ve středním věku

Ačkoliv ve středním věku je obecně zdraví ještě dobré, někdy se již dostavují obavy ze stárnutí a s ním spojených nežádoucích změn, které případnou krizi středního věku mohou ohlašovat. V tomto období jsme obvykle ještě tolik zaneprázdněni požadavky, které na nás klade naše okolí, že si ani nemusíme všimnout všech změn, které se s námi samotnými odehrávají.

Někteří jedinci se však již v tomto věku začínají potýkat s chronickými zdravotními potížemi, které vedou k omezením v jejich životě, což však platí zejména pro osoby s nízkým socioekonomickým statusem, a to napříč všemi věkovými kategoriemi a osoby, které nutnou preventivní péči o své fyzické zdraví zanedbávají (Lachman, 2004). Biologicky podmíněné změny založené ve středním věku nejsou obvykle tak dramatické jako v jiných obdobích života. Některým jedincům se začne zdraví zhoršovat během středních let, zatímco ostatní procházejí středním věkem bez výrazných známek změn zdravotního stavu. Některé společné změny, které se mohou objevit, jsou bolesti zad a kloubů, problémy se zuby, změny zraku a

změny ve fungování ostatních smyslů, stejně tak jako přibývání na váze a související problémy, jako jsou kardiovaskulární choroby a diabetes mohou být nejčastěji u žen spojeny s příchodem menopauzy, která může přinést i změny v emocionálním prožívání, a to nejčastěji ve smyslu depresivních rozlad a reakcí na běžné životní události.

V poslední době se stále častěji začíná hovořit i o mužském přechodu, tzv. andropauze, která bývá spojována s úbytkem mužských pohlavních hormonů v důsledku stárnutí a s nimi spojenými psychickými příznaky jako snížené libido, nedostatek energie, zhoršení paměti a fyzické vytrvalosti i smutku a podrážděnosti (Jakiel, 2015).

Individuální rozdíly v rychlosti stárnutí mezi jednotlivými lidmi jsou však velké a jsou ovlivněny takovými faktory jako dědičnost, zdravotní návyky a životní styl nejen v tomto věku, ale zejména v předešlých životních etapách. Mnozí jedinci tak sami docházejí k závěru, že možnosti, jak ovlivnit své zdraví a stárnutí jsou značné, protože mnoho z těchto rizikových faktorů pro vznik chronických onemocnění jsou ovlivnitelné, včetně kouření cigaret, užívání alkoholu, špatné stravy, nadváhy a nedostatku fyzické aktivity. Úsilí věnované na udržení vlastního zdraví se obvykle zvyšuje s věkem a je vyšší u žen než u mužů. Do této oblasti je dle mého názoru smysluplné investovat svou energii, čas i peníze a snažit se tímto způsobem předejít nejruznějším fyzickým onemocněním a pokud možno co nejdéle si udržet pružnost a fyzické zdraví až do vysokého věku.

Lze tak konstatovat, že prvními příznaky, které mohou případnou krizi středního věku signalizovat, jsou obvykle fyzické změny spojené s nevyhnutelným stárnutím celého organismu, a které můžou nastartovat určité psychické rozladění, kdy si člověk naplno uvědomí, že stárne a nadchází druhá polovina života.

1.4 Psychologické změny ve středním věku

S uvědoměním si vlastního fyzického stárnutí se také dostává významně do popředí tendence k přesahu vlastního života a k úsilí ve prospěch něčeho budoucího. Čtyřicátník by rád po sobě zanechal něco, co má všeobecně uznávanou hodnotu, ať jsou to vlastní děti či prosperující firma. Zde vystupuje do popředí pojetí člověka jako „bytosti hledající smysl“ v logoterapii Viktora Emila Frankla (1994), který hledání smyslu v životě považoval za hlavní motiv veškeré lidské činnosti a pomáhání člověku tento smysl najít, jako jeden z úkolů psychoterapie. Frankl také klade nalezení smyslu života do přímé souvislosti s pocitem štěstí v životě a poukazuje na to, že jej potřebujeme zejména ve chvílích, kdy prožíváme a překonáváme nějaké těžké situace, jakou krizi středního věku může být. Smysl života také

dává do souvislosti se smrtí, kdy teprve na konci života často objevíme jeho smysl, který po celou dobu nemusel být zcela zřetelný.

Toto Franklovo zjištění však není v rozporu s názorem uváděným Sheehy (1999), že univerzální náplní druhé dospělosti se stává hledání smyslu ve všem, co děláme. Všechny situace, které nás nyní potkávají, poměřujeme úplně jiným metrem a tím je právě smysluplnost toho, co děláme. Přichází čas obrátit se hluboko do svého nitra a pátrat po tom, co by nás v našem dalším životě udělalo šťastnými. Nezřídka dochází k návratu ke koníčkům či přátelům z mládí, ale také k hledání úplně nových životních radostí a potěšení, které by daly směr a smysl dalším létům našeho života.

Smyslem života v mladém věku vidí Jung (2005) v rozvoji individua, jeho rozmnožování se a následné péči o potomstvo, k čemuž patří i vydělávání peněz a získání sociálního postavení. Ale pro druhou polovinu života zdůrazňuje především obrat do nitra člověka, který pro stárnoucího člověka je životní nezbytností tak, aby tak pro sebe mohl nalézt smysl pro další životní etapu. Domnívá se, že do druhé poloviny života lidé vstupují ne zcela připraveni a musí tak čelit tomu, že hodnoty a ideály, které zastávali dříve, přestávají platit a je třeba, často bolestně a s řadou osobních obětí, hledat nové. Jednostranná orientace na mládí se tedy v určité životní fázi stává regresivní a musí být vystřídána orientací jinou. Tak jako přichází doba, kdy se musí mladý člověk odloučit od světa dětství, tak přichází doba, kdy se člověk musí odloučit od světa mládí. Zní-li první část úkolu: orientace a umístění se v zevní realitě (integrace navenek), zní druhá část úkolu: orientace a vřazení do reality vnitřní, do reality duševního života. Jestliže adaptace na společnost nesmí vést ke splývání s ní, pak také adaptace na vnitřní podmínky vlastní psychiky nesmějí vést ke splynutí, ale k odlišení, diferenciaci a obohacení subjektu o niterný svět.

Ve středním věku se také, opět podobně jako v adolescenci, objevuje problém vlastní identity, kdy je člověk nucen přehodnotit své dosavadní sebepojetí a nalézt takové, které by bylo více vyhovující pro další životní období. Na rozdíl od období adolescence již však problémy v tomto věku není možné řešit jejich odkladem, protože si člověk často bolestně uvědomuje, že již žádná doba otevřených možností před ním neleží. Musí si nyní ujasnit, co je pro něj v dalším životě nejdůležitější a alespoň relativně dostupné a některé možnosti naopak zcela realisticky v sobě uzavřít. Co se týče genderové identity, dochází ve středním věku k postupnému vyrovnávání maskulinní a feminní složky v obou pohlavích. V tomto období se také mění vlastní psychické prožívání jedince, a to ve smyslu sbližování rozdílů mezi pohlavími. Muži se tak učí prožívat více jako ženy a často tak své partnerky lépe chápou. Současné ženy však oproti tomu již ve své předešlé životní fázi často měly ve své životní

zkušenosti prožitky sebejistoty, rozhodnosti a tendence k sebezprosažení přisuzované tradičně mužské části populace a tak ve středním věku spíše dochází jen k jejich vnitřní harmonizaci (Vágnerová, 2008).

Dekáda padesátých let je tak důležitým mezníkem v rozvoji osobnosti se zvýšenou potřebou introspekce a úvahami o smyslu života. Nikdo není imunní vůči složitosti středního věku, ale ti, kteří mají větší pocit kontroly nad svým životem, jsou schopni lépe reagovat na výzvy a najít efektivní strategie pro snížení nebo řešení stresu (Lachman & Firth 2004). S dobře vyvinutou identitou a sebeuvědoměním, pak většina dospělých středního věku funguje po psychologické stránce velmi dobře (Lachman a Bertrand, 2001) a daří se jim účinně regulovat emoce a změny ve všech sférách života (Aldwin & Levenson, 2001; Heckhausen, 2001).

Dle mého názoru nelze tedy jednoznačně říci, že fyzické stárnutí s sebou automaticky nese negativní vývoj v lidské psychice a způsobuje krizi středního věku. Spíše dochází k jakémusi obratu psychiky z vnějšku dovnitř a orientaci na jiné hodnoty v životě člověka, což může být naopak pro další psychický vývoj přínosné. Domnívám se, že některé psychické změny, které přibývající věk přináší, mohou být i pozitivní, jako např. větší životní zkušenosti nebo schopnost rozlišit, které věci jsou pro nás životně nezbytné a bez kterých se již obejdeme, neboť jsme se přesvědčili, že jejich dosažení nás šťastnými neučiní.

1.4.1 Vývoj kognitivních funkcí

V oblasti kognitivních funkcí jsou jedinci středního věku obvykle srovnáváni s mladšími a staršími dospělými a předpokládá se, že jejich úroveň se pohybuje někde mezi těmito skupinami. Pokud bereme v úvahu multidimenzionální pohled, je jasné, že u některých dimenzí budou lidé ve středním věku srovnatelní s mladšími a v jiných zase se staršími. Výsledky z hlavních podélných studií však prokázaly, že některé aspekty kognitivních funkcí jsou ve středním věku zcela zachovány nebo dokonce zlepšeny (Eichorn et al., 1981; Hultsch et al., 1998; Schaie, 1996). Mezi ně patří zejména pragmatické aspekty fungování, které jsou závislé na zkušenostech, zatímco mechanická paměť a rychlost zpracování informací dosahují výrazného poklesu. Nicméně tyto změny se vyskytují postupně a nemusí nutně vést k poškození funkcí, neboť jsou obvykle kompenzovány většími zkušenostmi.

Objektivní výzkumy tak nepodporují obecně rozšířený názor poklesu paměťových schopností, jako je tomu v pozdějším věku. Ve skutečnost se tak zdá, že verbální paměť je ve středním věku na svém vrcholu, stejně tak jako objem slovní zásoby, objektivní uvažování a

prostorová orientace (Willis a Reid, 1999). Navíc se ve středním věku objevuje nová charakteristika moudrosti, která je teprve v tomto životní období u některých osob často identifikována, i když se zdá, že je více vázána více na osobnostní vlastnosti než na kognitivní schopnosti.

Dle mého názoru jedinec může svůj případně zhoršený výkon v kognitivní oblasti vyrovnávat v praktickém životě mnohem lepším porozuměním dané problematice a schopností více dávat věci do souvislostí, případně i čerpat z vlastních bohatých životních zkušeností, které střední věk, a třeba i prožívaný jako krizové období, s sebou nevyhnutelně přináší.

1.4.2 Osobnost a já

Výzkum osobnosti ve středním věku vypráví dva různé příběhy. Na jedné straně vidíme přesvědčivé důkazy o tom, že osobnost dozrává v rané dospělosti a zůstává relativně stabilní po zbytek života (Costa a McCrae, 1980). Tato zjištění jsou z velké části založena na základě studií temperamentových osobnostních rysů, tak jak je definuje Big Five: zjištění naznačují, že individuální rozdíly v extroverzi, neuroticismu, otevřenosti zkušenostem, přívětivosti a svědomitosti zůstávají stabilní v průběhu celého dospělého života. Nicméně v průběhu dospělosti probíhají některé významné změny v rysech osobnosti, a to zejména v rozměru já (Markus & Nurius, 1986).

Práce Caspiho (1987) ukázala, že temperamentové vlastnosti jsou stabilní v průběhu věku a jsou konzistentní ve svých účincích ve více oblastech života. Chování a výsledky v pracovním a rodinném životě ve středním věku jsou tak spojeny s vzorci chování v dětství a dospívání. Například plaché děti mají opožděné klíčové události v dospělosti, jako je manželství a vysokoškolské vzdělání a dosahují menšího pracovního výkonu a stability (Caspi et al., 1989). Rozdíly v pohlaví a sociálně ekonomickém statusu jsou u těchto jedinců také velmi dobře patrné. U chlapců s problematickým chováním z prostředí střední třídy byl prokázán pokles ve společenském postavení ve vyšším věku. Stejně tak u žen s problematickým chováním v dětství byla větší pravděpodobnost, že se provdají za muže s nízkým statusem a je u nich také větší pravděpodobnost, že budou ve středním věku rozvedené a budou hodnoceny jako horší matky než jejich více vyrovnané vrstevnice.

I přesto, že podélné studie charakterových rysů ukazují hodně konzistence mezi osobnostními rysy v dětství a mládí ve srovnání s dospělostí, některé průřezové analýzy ukazují, že osobnostní vlastnosti nejsou v čase zcela konstantní. Poznatky z průzkumu

MIDUS (Brim et al., 2004) ukázaly, že svědomitost dosahuje svého vrcholu ve středním věku, přívětivost ukázala rostoucí trajektorii s věkem, a otevřenost a neuroticismus naopak s rostoucím věkem klesá (Lachman a Bertrand, 2001).

Osobně se domnívám, že právě z hlediska vývoje osobnosti člověka má přibývajícím věk spíše pozitivní dopady, zejména co se týče zralosti osobnosti, určité moudrosti a komplexnosti a také vyšší provázanosti a propojenosti jednotlivých složek osobnosti. Zde se tak ukazuje, že i případná krize středního věku nemusí být jedincem prožívána pouze jako negativní, ale lze z ní vytěžit a čerpat i přínosné životní zkušenosti, které mohou v konečném důsledku osobnost člověka a jeho prožívání výrazným způsobem obohatit.

1.4.3 Emoční vývoj

Probíhající výzkumy v oblasti emočního vývoje ve střední dospělosti se snaží zmapovat a pochopit způsoby, jak dospělí ve středním věku zacházejí se svou afektivitou, a to včetně role rodičovství jejich dospívajících dětí a ve vztahu ke stárnutí a smrti svých rodičů. Mroczek (2004) ukázal, že afektivita ve středním věku má blíže k afektivitě mladších dospělých než starších dospělých, přičemž starší dospělí hlásí více adaptivních emocí zcela v souladu s teoriemi emocionální regulace (Carstensen et al., 1999).

Co se týká pozitivní afektivity, osoby středního a mladšího věku mají nižší průměrnou úroveň než starší dospělí a naopak u negativní afektivity dosahují nižší průměrné úrovně starší dospělí. Variabilita afektivity ve středním věku je více podobná variabilitě v mladším dospělém věku než variabilitě ve starším, přičemž hraje velkou roli rodinný stav a úroveň dosaženého vzdělání. Fyzické zdraví se pak ukazuje závislé na stresu ve všech věkových obdobích stejně, ale pramení vždy z jiných zdrojů, např. stres z práce je větším zdrojem pro mladé dospělé než pro starší věková období (Lachman, 2004).

Kessler a kol. (2004) ukázali, že výskyt závažné deprese se snižuje s věkem. Zkoumali výskyt deprese ve vztahu ke statusu ve více oblastech. Rozluka nebo rozvod znamenalo zvýšené riziko deprese a i když tento vliv byl vyšší u mužů než u žen a nezaměstnaní měli větší deprese než zaměstnaní a jedinci v domácnosti, tak nebyl zaznamenán žádný vliv odchodu do důchodu nebo rodičovského stavu na výskyt deprese. Byly také shledány rozdíly mezi pohlavími v tom, že pro muže oblast práce a financí byla spojena nejtěsnějšími vztahy s depresí, zatímco pro ženy to bylo zdraví a rodinné vztahy spolu s prací a financemi.

Výsledky výše uvedených zkoumání naznačují, že na afektivitu mají vliv i další okolnosti a faktory, jako jsou pohlaví, práce, partnerský vztah a mnohé další, ne jen zařazení

jedince do určité věkové kategorie. Ani nenasvědčují tomu, že by afektivita ve středním věku zaznamenávala nějaký výrazný propad směrem dolů, a že by lidé v tomto období prožívali nějakou krizi.

1.5 Sociální vztahy

Kromě psychických a fyzických změn dochází ve středním věku také k velkým změnám v sociálních rolích jedince, a to zejména ve sféře pracovní a rodinné. Lidé středního věku tak zastávají mnoho klíčových rolí včetně sdílení svých zkušeností a jejich předávání mladší generaci. Všichni jedinci ve středním věku jsou těsně spjati se životy mladších i starších dospělých. Mohou v souvislosti s dospíváním svých dětí zažívat pocity opuštěnosti, pečovat o ovdovělé nebo nemocné rodiče nebo hrát roli nejstarší generace v širší rodině po smrti obou rodičů. Uspokojující sociální vztahy s rodinou, přáteli a spolupracovníky mohou poskytnout významný zdroj uspokojení a přispívat k pocitu dobré osobní pohody a zdraví ve středním věku, ale někdy také mohou být zdrojem napětí a stresu.

Dobré sociální vztahy, zejména s rodiči, životními partnery a dětmi, jsou nepochybně jednou z nejdůležitějších součástí životní spokojenosti nejen ve středním věku, ale v průběhu celého našeho života. Jak se ukáže dále v této práci, jsou také nejvýznamnějším zdrojem životní opory a místem, kde hledáme pomoc v nesnázích nejčastěji a nejdříve, a to nejen v případě prožívané krize středního věku, ale v jakémkoliv životním období, kdy zde čerpáme nejvýznamnější zdroje naší celkové životní pohody v průběhu všech vývojových životních proměn.

1.5.1 Partnerský vztah

Ve středním věku jsou partnerské vztahy charakterizovány zpravidla značným stereotypem, ke kterému nevyhnutelně v dlouhodobém soužití dochází. Partneři se vzájemně již velmi dobře znají a těžko mohou jeden druhého něčím překvapit. Na jedné straně tento fakt může být velkou výhodou, neboť přináší do vztahu harmonii, klid a vyrovnanost, na druhém pólu však může vést až k vzájemnému zevšednění a lhostejnosti. V tomto období dochází také ke značným změnám v oblasti intimity, kdy se proměňuje vzájemná představa o partnerském vztahu a do popředí se místo dřívějšího milostného zaujetí dostává potřeba vzájemného porozumění a sdílení života. V některých partnerstvích může toto poznání vést k oboustranné snaze o zkvalitnění dlouholetého vztahu systematickou prací na něm ve smyslu

prohlubování důvěry a porozumění. U jiných párů se však společná práce nepodaří, případně o ni jeden nebo oba nemají zájem a to pak vede zpravidla k hledání mimomanželských vztahů, které však zřídka kdy stávající dlouholetý vztah vylepší. V případech, kdy stávající soužití bylo dlouhodobě nevyhovující a partneři v něm setrvali po dlouhá léta jen s ohledem na nezletilé děti, může být tento nový vztah zcela legitimním důvodem k ukončení nevyhovujícího vztahu a pokusu o nové partnerství s někým, kdo by nám mohl více vyhovovat (Vágnerová, 2008).

Domnívám se, že ke krizi v této oblasti nemusí nutně ve středním věku dojít, neboť zpravidla záleží pouze na obou zúčastněných, jakým způsobem se se změnami, které přináší, střední věk vyrovnají a jakou strategii pro další roky zvolí. Zda své síly budou směřovat na to, aby vzájemný vztah i po případném odchodu dětí z rodiny zkvalitnili a radovali se z nově nabyté svobody po letech, kdy neměli vzájemně na sebe čas ani energii, nebo se budou zabývat negativními aspekty stárnutí a budou se snažit plynoucí čas zvrátit marnými pokusy o omládnutí například prostřednictvím mimomanželských vztahů s výrazně mladšími partnery.

1.5.2 Vztah k dětem

Dospělí středního věku vykazují, co se týče vztahů k vlastním, případně nevlastním dětem, širokou škálu vztahů neboť někteří z nich mají ještě malé děti žijící s nimi a vyžadující každodenní péči, jiní již děti zcela dospělé a na nich nezávislé, které žijí samy a další pak dospělé děti žijící stále se svými rodiči např. po absolvování vysoké školy nebo rozvodu.

V tomto období se významně proměňuje i vztah rodičů k dětem, kdy se děti postupně osamostatňují a před rodiče je tak postaven nový vývojový úkol – akceptovat, že již nejsou a nikdy dále nebudou těmi nejdůležitějšími osobami v životě svých dětí a děti samotné nastupují vlastní životní cestu, která již nadále nebude tak bezprostředně spjata se životy rodičů jako dosud. Toto předpokládá vybudovat se svými dětmi nový, nyní již rovnocenný vztah na dospělé úrovni, když děti opouštějí domov a zakládají svůj vlastní, do kterého již rodiče nebudou mít tak samozřejmý přístup jako dosud. V neposlední řadě jsou pak rodiče postaveni před nutnost přijmout do rodiny případného životního partnera svých dětí bez ohledu na to, do jaké míry s volbou dítěte souhlasí, či nesouhlasí. Založení nové rodiny dítětem s sebou přináší další vztah, který je pro původní rodiče zcela nový – stát se prarodičem. Tento přechod do prarodičovské role nemusí být snadný zejména pro ty rodiče, kteří sami ještě nedozráli k přijetí svého aktuálního věku a stále se cítí jako příliš mladí na roli babičky či dědečka. Na druhou stranu narození a existence vnoučat naplňuje u většiny lidí

jejich potřebu „otevřené budoucnosti“ (Matějček, 2005) a potřebu zanechat po sobě něco trvalejšího než jsou hmotné statky.

Dlouhou dobu bylo hlavní životní náplní rodičů péče o malé či dorůstající děti a na sebe či vzájemný partnerský vztah nezbýval čas ani energie. Poté, co děti z rodiny odejdou, mohou oba rodiče zažívat pocity frustrace či beznaděje a teprve nyní si plně uvědomit neúprosné plynutí času a postupné stárnutí. Krize středního věku se ve vztahu k vlastním dětem projevuje, může projevovat jako „syndrom prázdného hnízda“, kdy rodiče najednou po odchodu dětí z domova neví jak si počít s časem, který se před nimi otevírá.

Syndrom prázdného hnízda jako odborný pojem se v literatuře uvádí pod mnoha nejednoznačnými názvy a nebývá přímo definován. Autoři o něm hovoří, avšak každý jej nazývá z hlediska svého oboru jinak. Jednoznačné vymezení můžeme najít u Hartla a Hartlové v psychologickém slovníku (2004, s. 585) „*Syndrom prázdného hnízda (empty-nest syndrome) - pocit zklamání a opuštěnosti rodičů potom, co se děti osamostatní a opustí rodinu.*“ Další autoři se přesným vymezením pojmu přímo nezabývají, proto se také rozcházejí v pojmenování tohoto fenoménu. Např. Říčan (1990) užívá pojmu „prázdné hnízdo“ a zabývá se jím v širších souvislostech, se zaměřením na manželský svazek. Podle něj může prázdné hnízdo přinášet úlevu a radost rodičům, mezi kterými zmizel vztahový trojúhelník, nebo mnohoúhelník, tedy nastává nová fáze sblížování partnerů. Nebo se naopak manželství ukáže jako beznadějně a prázdné, směřující k rozvodu. Vágnerová (2008) používá pojmu „fáze prázdného hnízda“ a pojednává o něm ze dvou hledisek. Z hlediska manželství stárnoucích lidí v období starší dospělosti, kdy jej popisuje jako významnou změnu ve složení rodiny, kdy děti odcházejí a rodiče zůstávají sami. Také tento pojem rozvádí z hlediska prožívání rodičů, jako ambivalentní fázi, kdy nemají již tolik povinností, ale mohou pociťovat prázdnotu a osamělost, někdy dokonce i ztrátu životního smyslu.

Jak dále uvidíme, tyto změny v rodinném poli mohou, ale nemusí nutně znamenat příznaky případné krize středního věku. Také zde velmi záleží na dalších okolnostech, za jakých dítě opouští primární rodinu, a jakým způsobem tento odchod všichni členové rodiny vnímají. Ve všech případech však znamenají pro rodinu určitou změnu, zátěž, s níž je třeba se vyrovnat.

1.5.3 Vztahy k rodičům

Také vztahy k vlastním rodičům doznávají v období středního věku výrazných změn, a to především ve smyslu obratu rolí. Vzhledem k postupnému úbytku fyzických sil a

duševních kompetencí stárnoucích rodičů, již nadále rodiče nemohou být těmi, na které se lze obracet jako na silnější, schopnější a žádat od nich pomoc např. při výchově dětí a zvládnání domácnosti tak jako doposud. Stále častěji dochází ke konfrontaci s faktem, že se naopak rodiče stávají na svých dětech závislí a spoléhají na jejich síly nejen při řešení zásadních životních událostí, ale i při běžném denním provozu a postupně může docházet i k plné závislosti v samoobsluze při základních životních úkonech. Mnoho dospělých se ve středním věku potýká s komplikacemi vyplývajících z nemožnosti podílet se na přímé péči o své stárnoucí a nemocné rodiče, ačkoliv by si to třeba i přáli, a to především z důvodu plného vyčerpání pracovními povinnostmi a odlišnými místy bydliště, případně nutnosti stále se plně starat o své nezletilé děti.

Téměř všichni dospělí středního věku jsou nuceni akceptovat změny v jejich vztazích s vlastními rodiči, zejména v důsledku zhoršujícího se zdraví rodičů nebo dokonce jejich smrti. V této souvislosti vyvstává nutnost konfrontovat se s blížící se smrtí svých rodičů a dalšímu uvědomění si, že poté budou „na řadě“ již oni. Toto uvědomění může být také spouštěcím momentem krize středního věku a je jednou z nejobtížnějších situací, které střední věk přináší. Pokud však jedinec odmítá její plné prožití a snaží se v panice před vlastním stárnutím těmto otázkám vyhnout, jeho vlastní stárnutí pak bude o to obtížnější. Pozitivním a život obohacujícím přínosem však může být po plném uvědomění si časové ohraničenosti vlastního života, jeho plnější prožívání a vychutnávání si všech, i zdánlivě obyčejných, přítomných okamžiků, na které zpravidla v mladším věku nezbyvají síly nebo čas.

1.5.4 Ostatní vztahy, přátelé

V období středního věku však nabývají na významu a důležitosti přátelé, a to zejména proto, že nová přátelství se zpravidla v tomto období navazují již obtížněji. Se starými přáteli z období dětství a mládí máme kus společné historie svého života a můžeme s nimi bez obav sdílet všechny své starosti, bez toho aniž by nás soudili, ale naopak se od nich většinou dočkáme pochopení, protože se zpravidla nacházejí v podobné životní fázi a řeší ve svém životě problémy a situace obdobné našim. Přátelé jsou důležití také proto, že se odchodem dětí z rodiny výrazně zvýší podíl volného času, který nyní můžeme věnovat jim a společně tak prožívat pocit sounáležitosti, který může po odchodu dětí chybět.

Domnívám se, že zcela zásadní význam má pak přátelství pro jedince, kteří nežijí v partnerském vztahu, ať již z důvodu jeho rozpadu nebo úmrtí partnera nebo proto, že se jim dosud nepodařilo vyhovujícího partnera najít. Těmto lidem mohou intenzivní a hluboké

přátelské vztahy do určité míry nasytit jejich potřebu blízkého a důvěrného vztahu a nahradit tak alespoň částečně chybějící rodinné vazby.

V neposlední řadě nás blízké a důvěrné přátelské vztahy mohou ochránit před případnými negativními důsledky krize středního věku a v souvislosti s blížícím se odchodem do důchodu významnou měrou přispět i k hodnotnějšímu prožívání volného času a jeho kvalitnější naplnění s nám blízkými osobami.

1.6 Práce a povolání

Role práce, ať už se to týká práce na plný úvazek, částečný úvazek nebo práce v domácnosti, je podle Sterns & Huyck (2001) ústředním tématem i během středních let, neboť osobní identita je stále z velké části vymezena i pracovním zařazením člověka. V pracovní oblasti mohou dospělí středního věku dosáhnout svého vrcholu, i co se týče finančních příjmů, ale mohou se také potýkat s různými druhy finanční zátěže, jako je nájemné nebo hypotéky, péče o děti, účty za lékařskou péči, půjčky členům rodiny nebo za účty z domů s pečovatelskou službou, kde jsou umístěni jejich rodiče.

S postupem věku se ve své profesi dostáváme na stále více seniorní pozice, kdy naše zkušenosti mohou být významně ceněny pro nastupující mladou generaci. Uvědomujeme si nyní, že jsme pravděpodobně na vrcholu své kariéry a podle toho, zda jsme v ní dosáhli cíle, kterého jsme si v mládí předsevzali, nás toto uvědomění naplňuje, či nenaplňuje uspokojením. V případě, že jsme vytyčených cílů nedosáhli, může se dostavit hluboká frustrace z toho, že na nové profesní mety je již pozdě a jsme nuceni se smířit s tím, že již ve své profesi více nedosáhneme. Může také dojít k tomu, že své původní předsevzetí a představy o tom, čím se chceme dále v životě zabývat a zcela přehodnotíme a rozhodneme se jít nadále naprosto odlišnou cestou. Toto budování „druhé kariéry“ zcela běžné v západním vyspělém světě, však dosud nemá v naší zemi přílišné zakotvení a začínání něčeho nového od juniorských pozic ve středním věku se tak může stát obtížnějším, než jsme se domnívali. Narážíme nejen na nepochopení okolí, ale i nepřipravenost případných nových zaměstnavatelů na to, že by na pozici asistentskou měl nastoupit člověk, který již má svá absolventská léta dávno za sebou. Pokud se nám však tímto způsobem podaří opravdu zahájit novou profesní kariéru v oblasti, která je našemu založení a prožívání blízká a naplňuje nás smyslem a hlubokým uspokojením, tato nová a pozitivně prožívaná zkušenosti může mít přínosný vliv na všechny další oblasti našeho života.

Průběh kariéry je ve středním věku velice různorodý. Zatímco někteří jedinci mají stabilní kariéru, u jiných může docházet k častým změnám nebo dokonce k jejich propouštění a nezaměstnanosti. Dopad této nestability práce je závislý zejména na věku osoby, přičemž u některých může docházet až k jejich diskriminaci. Najít si novou práci může být velmi obtížné, protože mzdové nároky starších pracovníků jsou zpravidla vyšší než u mladších zaměstnanců a rychlý technologický pokrok může způsobit, že dovednosti zaměstnanců středního věku jsou již neodpovídající a zastaralé.

Pro většinu mužů je střední věk obvykle typický jako doba jejich vrcholného výkonu a úspěchu především v profesní oblasti. Domnívám se, že pokud muži nedosáhli zamýšlených profesních cílů, může to u nich vést k výraznému životnímu propadu. Krize středního věku je pak v tomto případě prožívána zejména jako nedosažení plánovaného profesního a kariérového rozvoje a pocity selhání, které se tak promítá do celého života muže.

Pro ženy, které však zpravidla nejsou tak jednoznačně pracovně zaměřeny a jejich cíle jsou různorodější především s ohledem na jejich mateřství, nebývá obvykle nedosažení profesních cílů tak destruktivní. Role matky ženu na jedné straně chrání před výraznějším životním propadem; avšak pokud byla po většinu života zaměřena především na uspokojování potřeb svých dětí, může se po jejich odchodu v jejím životě objevit prázdné místo, které není schopna zaplnit a propadá „syndromu prázdného hnízda“ se všemi jeho negativními důsledky a krize středního věku se tak u ní projevuje především pocitem nenaplněnosti a prázdnoty.

Poslední fázi pracovního cyklu, který se často vyskytuje na konci středního věku, je příprava na odchod do důchodu, která tak již bývá zpravidla mezníkem, který střední věk ukončuje (Kim a Moen, 2001). Pro některé jedince je tento fakt vítanou událostí, protože jim umožní mít více času na jejich zájmy a trávení času s rodinou a přáteli, někteří se však tohoto životního období velice obávají nebo jej musí odložit kvůli změně ekonomických podmínek nebo neočekávaných okolností.

1.7 Rozdíly v prožívání středního věku mezi muži a ženami

V předešlém textu jsme již naznačili rozdílnost při prožívání profesní kariéry ve středním věku u mužů a u žen. Domnívám se, že nejen tuto oblast života prožívají obě pohlaví rozdílně, a to nejen z důvodu ženské menopauzy probíhající na hormonálním základě, který není u mužů tak výrazný jako u žen. Důvodem pro rozdílnost je zejména odlišnost předešlého vývoje u obou pohlaví. Společné pak mají to, že jak muži, tak ženy se v mladé dospělosti snaží dostát nárokům vnějšího světa a společnosti, který je na ně kladen, vytvořit si novou

dospělou identitu. Teprve po splnění všech vývojových úkolů náležejícím období mladé dospělosti přichází čas, kdy se mohou orientovat více na své nitro, své potřeby a přání. Většina žen bývá i ve středním věku zpravidla více orientována na rodinu, děti a podporu manžellovy kariéry, a to i tehdy, pokud před tím studovaly a měly svou profesi, která je naplňovala. Naopak od většiny mužů stále společnost očekává, že se budou věnovat především budování své kariéry a finančnímu zabezpečení své rodiny. V období kolem 45 let věku stojí jak muži, tak ženy na konci mladé dospělosti a v mysli se jim začínají vynořovat otázky, kam budou svůj život směřovat dále. Ve středním věku se člověk osvobozuje od většiny společenských tlaků kladených na něj v mladší dospělosti, neboť ve většině případů již těmto nárokům vyhověl - založil rodinu, vychoval nebo dosud vychovává děti a dosáhl určitého profesního rozvoje. Nyní přichází etapa, kdy se z rodinných vazeb postupně uvolňuje a může se více soustřeďovat na sebe a své vnitřní prožívání a dosažení větší vnitřní nezávislosti. Toto uvolnění se týká i rodiny primární a osvobození se od rodičovských vzorů, které souvisí i se změnou k vlastním rodičům.

Sheehy (1999) se dívá na stárnutí z pohledu žen pozitivněji a domnívá se, že střední věk zvládají lépe ženy než muži. Většina žen, které jsou v tomto věku samy se sebou a se svým životem spokojené, však musela předtím uskutečnit velkou změnu: ať už se týkala kariéry, nově započatého studia nebo změny životního partnera. Teprve když se jim podařilo uskutečnit své sny z mládí, našly v sobě novou sílu a radost ze života, kterého si nyní užívají plnými doušky.

Podobně se dívá na prožitky žen středního věku i Farková (2009), která konstatuje, že ženy spíše než „syndrom prázdného hnízda“ zažívají úlevu od každodenních starostí a mohou tak konečně naplnit svou potřebu oddechu a klidu, na které nebyl v předchozích letech čas. Žena tedy může teprve nyní začít obracet svou pozornost k sobě, na své koníčky, zájmy a přátele, což však její partner může nést velmi nelibě, neboť mohl očekávat, že po odchodu dětí z domova, bude žena více pečovat o něj tak, jak tomu bylo na počátku vztahu, než se narodily společné děti.

Gillianová (2001) vidí vývoj u žen také jinak než u mužů, a to především v proměně primární pečující funkce žen. Lze očekávat, že jestliže žena vnímá svou identitu především prostřednictvím pečujících vztahů, v klíčovém životním období dochází ke změně v chápání a projevech této péče. Motivace pečovat o někoho nebo o něco přechází z primární vnější - pečuji, protože se chci zavděčit, v motivaci vnitřní - pečuji, protože chci pomáhat. To znamená, že aktivita pečovat již nezávisí na pochvale druhých, ale na pocitu vlastní

zodpovědnosti za vztahy, což ženě umožňuje bezpečné ukotvení v její nové identitě a její osobnostní integritu.

Muži však stojí na prahu středního věku v poněkud jiné situaci. Nezřídka se ocitají na vrcholu své profesní dráhy, kdy si začínají více uvědomovat, že práce jim zdaleka nepřinesla tolik uspokojení, kolik očekávali, a v případě, že o práci přijdou, např. z důvodu propouštění a obsazení jejich pozice mladším kolegou, může se jim zhroutit celý jejich svět. V důsledku toho jsou tak nuceni čelit nejen pocitu nepotřebnosti v zaměstnání, ale často i uvnitř rodiny, neboť děti jsou již odrostlé a manželka si může budovat nezávisle na něm nový svět. Muž tak, mnohem častěji než žena, může propadat pocitům zoufalství a beznaděje a nenacházet tak ve svém životě nic, co by jej vedlo dál. Při bilancování uprostřed života může docházet k poznání, že ani vysoké postavení v zaměstnání, ani finanční zabezpečení není schopno uspokojit jeho nově se vynořující citové potřeby. V průběhu honby za kariérou nebyl čas na udržování či navazování přátelství s jinými muži čas a navíc zpravidla muži považují ostatní muže za soupeře a ne za spojence. V těchto případech je pak prožití krize středního věku se všemi jejími negativní důsledky více pravděpodobné.

1.8 Střední věk jako příprava na stáří

V souvislosti s uvědoměním si, že se jedinec nachází přibližně uprostřed své existence na tomto světě, začíná v jeho životě nabývat důležitosti příprava na stárnutí a stáří. Za fakt vymezující konec středního věku a počátek stáří bývá mnohdy považován odchod do důchodu, který je bezesporu jednou ze závažných životních událostí. Jednak v tomto období dochází k výraznému nárůstu množství volného času a rozšíření možností věnovat se koníčkům, zájmům a dalším aktivitám, na které v předešlém období výdělečné činnosti nebylo tolik času. Na druhou stranu však mívá tento krok řadu negativních dopadů na psychiku i celkovou životní situaci jedince a v mnohých případech bývá v souvislosti s definitivním ukončením jeho ekonomické aktivity pocíťován jako ztráta seberealizace a sociálních kontaktů. V neposlední řadě dochází též zpravidla k výraznému snížení finančních příjmů seniora. Vzhledem ke všem těmto skutečnostem, které s odchodem do důchodu a příchodem seniorského věku souvisí, je velmi důležité, zda a jak se jednotlivci na příchod stáří s dostatečným předstihem připraví.

Způsoby přípravy na toto životní období mohou mít rozmanité podoby, od přípravy v oblasti vzdělávacích a volnočasových aktivit, přes přípravu materiální a finanční, až například po změny v oblasti bytové. Nejdůležitějším faktem je uvědomění si, že stáří je specifickou

životní etapou v životě člověka a její úspěšné zvládnutí a zajištění kvalitního života v tomto období je z velké míry závislé na tom, jak se jedinec na toto období připraví a jak dokáže přijmout některá omezení, z něj vyplývající. Možná nejdůležitějším způsobem přípravy na stáří vzhledem k nárůstu volného času jsou koníčky, a to především takové, kterým je možné se kromě současnosti věnovat i ve vyšším věku. Ačkoliv lze tuto činnost řadit mezi nepřímé způsoby přípravy na stáří (podobně jako zdravý životní styl, další vzdělávání apod., které jsou důležité ve všech fázích životního cyklu a nemusí být spojovány pouze s přípravou na stáří), nelze ji ve srovnání se způsoby přímými (jako je například finanční zabezpečení na stáří, úprava bytu či informování o nabídce sociálních a zdravotních služeb pro seniory) považovat za méně důležitou, neboť zejména po ukončení ekonomické činnosti dochází k výrazné změně v náplni celkového dne a právě koníčky a zájmy nabývají v tomto období na větším významu než dříve. Z oblasti dalších nepřímých způsobů přípravy na seniorský věk je možné jmenovat další vzdělávání, například formou návštěv kurzů či různých přednášek. Možná teprve tehdy se máme možnost dostat ke studiu těch oblastí, o kterých víme, že jsme je v mládí zanedbali nebo těch, které nás vždy zajímaly a na něž jsme v předešlém životním shonu neměli čas. Zdravý životní styl nelze vnímat pouze jako přípravu na stáří, nicméně spolu se zvyšujícím se věkem a hrozbou zhoršujícího se zdravotního stavu, je zdravý životní styl podpořený například zdravou stravou, sportem, udržováním kondice apod. velice důležitý. A právě zdravý životní styl je jedním z velmi důležitých faktorů ovlivňujících kvalitu života ve stáří a tzv. zdravou délku života. Ve stáří je také mimořádně důležitá podpora ze strany rodiny, především dětí, neboť v případě ztráty soběstačnosti je za péči o stárnoucí příbuzné zodpovědná především rodina a služby péče o seniory bývají využívány až v případě, kdy rodina komplexní péči zajistit nemůže (Svobodová, 2010).

Domnívám se, že připuštění si faktu, že člověk stárne a blíží se doba definitivního ukončení jeho aktivní pracovní činnosti, může být významným spouštějícím momentem případné krize středního věku. V této souvislosti tak může být střední věk prožíván jako poslední období v životě, kdy člověk vykonává něco užitečného pro ostatní a může na něj plně dolehnout pocit nepotřebnosti a zbytečnosti.

2. Krize

2.1 Pojem krize a její příčiny

V laickém slova smyslu je termín krize používán téměř pro každou životní situaci, kterou daný jedinec vnímá negativně. Pojem krize tedy lze použít k popisu situací, při kterých se něco dramaticky mění a tato změna je provázena především negativními emocemi. O krizi hovoříme tehdy, když se ocitneme v nerovnováze mezi subjektivním významem problému a možnostmi jeho zvládnutí, které máme k dispozici. Na ohrožení pro nás významné hodnoty reagujeme obvykle úzkostí, která nás ochromuje, stejně tak jako fakt, že námi dosud vyzkoušené a osvědčené způsoby zvládnutí problematických situací najednou nefungují. Ocítáme se tak v začarovaném kruhu, ze kterého nevidíme cestu ven a můžeme se cítit doslova pohlceni panickým strachem a pocitem bezmoci. V krizi se tak najednou ocitá celý náš život, který se zároveň zužuje na předmět krize. V každém případě však se každá krize v životě člověka projevuje komplexně a týká se všech jeho oblastí (Kastová, 2000).

Řecké slovo „krisis“ znamená rozhodující obrat – obrat k lepšímu nebo horšímu, časový bod, kdy se dění obrací. V antických dramatech se krize objevuje jako jedna ze součástí vývoje příběhu, kdy zápletky mezi jednotlivými postavami jsou na maximum vyhrocené, stejně tak jako rozpory mezi protikladnými silami. Dalším významem tohoto slova je pak soud, z jehož významu také vyplývá, že v tomto období máme my sami mnohem větší sklon něco nebo někoho odsuzovat, vynášet soudy a hodnotit. Krize je tak pojímána jako rozhodná chvíle a čas, kdy je nutno se rozhodnout, kudy se v životě ubírat dál. Toto pojetí tak plně odpovídá pojetí krize středního věku se všemi jejími průvodními příznaky, jak bude v textu zmíněno dále. V průběhu vývoje krize dochází k bodu zvratu, který znamená buď to, že jsme našli způsob, jak krizi zvládnout, nebo jsme jí podlehli, což znamená přechod do chronického stádia krize, ve kterém se problém určitým způsobem zakonzervuje a na jeho řešení tak rezignujeme.

Odborná literatura definuje krizi jako část děje (dramatu, románu), v níž vrcholí rozpor protikladných sil. V medicíně se pojem krize používá zejména ve smyslu náhlé změny v průběhu některých chorob; zřídka při náhlém klesnutí teploty při horečce (Klimeš, 1981). V psychologii a psychoterapii pak rozumíme krizí situaci extrémní psychické zátěže, která přesahuje aktuální adaptační mechanismy jedince, nebo situaci selhání dosavadních regulativních mechanismů, nebo jako období přechodu mezi jednotlivými vývojovými stádii.

Dále pak Hartl a Hartlová (2004, s. 279) definují krizi životní jako "*souhrn silně negativních pocitů prožívaných při přechodu z jednoho sociálního věku do druhého, nejčastěji při odchodu do důchodu*".

Často se pojem krize zaměňuje s pojmem konflikt, stres, trauma nebo deprese - nejedná se však o synonyma, ačkoliv všechny tyto stavy může jedinec v krizi prožívat. Podle současných psychologických koncepcí slovo krize vyjadřuje přechodný stav zřetelné nerovnováhy mezi dvěma rozlišitelnými fázemi nebo stav způsobený kritickými událostmi nebo takovými životními situacemi, které vyžadují zásadní změny a řešení. Krize není ani nemoc nebo patologický stav, ale odráží snahu jedince vyrovnat se s náročnou životní situací, přičemž tato situace může souviset s nějakým dřívějším či aktuálně probíhajícím konfliktem, který jedinec ne zcela vyřešil (Špatenková, 2011).

Baštecká a Goldman (2001) uvádějí, že krize v životě jedince nastává tehdy, když selhávají naše dosavadní regulativní mechanismy zvládnutí dané situace. Jedná se o reakci na situaci, kterou jedinec nedokáže řešit v rámci obvyklých strategií, kterými obvykle zátěž zvládá. V krizové situaci prožíváme okamžik volby, který bychom měli umět využít, a to pokud možno ke svému prospěchu. Pokud se nerozhodneme, může se stát, že okolnosti našeho života rozhodnou za nás a za relativně krátkou dobu se můžeme dostat do krize znovu, rychleji než ti, kteří využili této chvíle k rozmyšlení nad možnými alternativami řešení krize. Když však rozhodnutí v této chvíli nepadne nebo na něj člověk v dané situaci nemá dostatek sil, může v krizi uvíznout, zůstat v tomto chronickém stavu až do smrti a hledat jen náhražková řešení například formou různých závislostí, ale třeba i „jen“ chronickou nespokojeností se všemi a se vším, která mu pak slouží jako obranný mechanismus k popření jeho neuspokojivé životní situace, se kterou ale není schopen cokoli konstruktivního udělat.

Další možnou definici krize nabízí Honzák a Novotná (1994), kteří ji vnímají jako stav s většinou jasným časovým omezením, kdy naše možnosti a prostředky nepostačují na její řešení a náš zamýšlený postup je závažně ohrožen.

Podněty způsobující krizi mohou přicházet zvenčí, jako nějaká změna nebo určitá ztráta v životě člověka, jako například přestěhování do nového bydliště, změna zaměstnání, rozvod anebo ztráta blízkého člověka. Téměř vždy se pak jedná o ztrátu dosavadních jistot a zvyklostí nebo ztrátu důležitých hodnot konkrétního člověka, na které již jeho běžné adaptační mechanismy nestačí. Krize také ale nastávají v důsledku našeho vnitřního růstu a vývoje bez ohledu na změny vnější. Najednou, jakoby bez znatelného důvodu, se začínáme cítit nespokojení, dříve běžné věci či činnosti nás již neuspokojují, jsme mnohem zranitelnější a citlivější. Přichází tušení nadcházející krize, i když vlastně ještě nevíme, co se s námi přesně

děje. Najednou se začínáme potýkat s pocity, které nám ještě v relativně nedávné době připadaly normální či zcela zanedbatelné, nebo jsme naopak o jejich existenci neměli ani tušení. Objevují se pocity prázdnoty, nejistoty a pochybností o správnosti své životní cesty (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006). Tyto krize nastávají zejména v období přechodu mezi jednotlivými vývojovými stádii a jedná se tak o krize, které jsou v životě každého člověka nevyhnutelné.

Dle mého názoru jednou z takových krizí může být i krize středního věku jako přechod mezi obdobím mladé a střední dospělosti, kdy si člověk zároveň zpravidla poprvé ve svém životě uvědomí svou smrtelnost a časovou ohraničenost jeho vlastního života. Toto uvědomění již v jeho dalším životě bude stále přítomné a nějakou chvíli může trvat, než se člověk na novou situaci zadaptuje natolik, aby byl znovu plně schopen dostát nárokům další životní etapy a povinností z ní vyplývajících.

2.2 Typologie krizí

V souladu s výše uvedenými příčinami krizí a pro účely naší práce budeme rozdělovat krize na dva základní typy, a to podle jejich vyvolávajícího činitele na krize traumatické a vývojové.

Jedná-li se o vznik krizové situace z vnějších příčin, které nemůžeme dopředu předvídat a vnímáme ji jako ohrožení našeho samotného fyzického bytí, nebo základních sociálních či psychických jistot, jedná se o krizi traumatickou. Tento typ krize bývá nejčastěji důsledkem nějaké neočekávané a nepříjemné události jako je závažná autonehoda či onemocnění, které může mít fatální následky, nečekané odhalení nevěry manželského partnera nebo výpověď ze zaměstnání, o kterém jsme si mysleli, že ho máme jisté. Tento typ krize vede k aktivaci všech zdrojů a sil, které máme k dispozici a po kratší či delší době se zpravidla na novou situaci adaptujeme. Do tohoto typu lze také zařadit krize pramenící z náhlého traumatizujícího stresoru, nad kterým nemáme téměř žádnou kontrolu, jako jsou situace hromadného neštěstí a živelných katastrof, válečný stres apod.

Krizově však mohou být vnímány i události všeobecně hodnocené jako pozitivní, jako je např. narození dítěte nebo kariérový postup v zaměstnání. I tyto situace kladou zvýšené nároky na naše adaptační mechanismy a po nějakou dobu vyžadují naše plné nasazení, abychom se jim zcela přizpůsobili. Na tento fakt svými závěry poukazují i Holmes a Rahe (1967), kteří na základě studia vzájemné souvislosti životních událostí a rozvoje fyzického onemocnění sestavili Škálu sociální readaptace nebo také readjustace (*The social*

readjustments rating scale). Životní události do této škály byly vybrány na základě rozsáhlých studií zkoumajících korelaci mezi prožitím té které životní události a rozvojem onemocnění. Tyto životní události způsobují většinou značnou změnu v životě člověka a vyžadují tak jeho přizpůsobení se novým podmínkám.

Druhým typem krize jsou krize vývojové, které souvisí s přechodem z jedné životní etapy do druhé, a kterým se v životě nelze zcela vyhnout, protože jsou zcela přirozené a setkává se s nimi téměř každý člověk. Stárnutí a postupný úbytek fyzických i psychických sil, který v období středního věku počíná, může být u některých jedinců jako životní předěl či krizový moment vnímán. Tyto životní přechody jsou vnímány více či méně jako krizové zejména v závislosti na tom, zda a do jaké míry se nám v předchozím životním období podařilo zvládnout úkoly tomuto věku vlastní. Vývojovou krizí, někdy také nazývanou tranzitorní; rozumíme tím většinou negativní prožívání v souvislosti s přechodem z jedné životní etapy do druhé, nejčastěji vymezené významnými přelomovými událostmi, jako jsou např. ukončení studia a odchod z domova, narození dětí, odchod do důchodu, apod. (Kebza, 2011).

Spojí-li se vývojová krize s krizí traumatickou, např. v podobě ztráty zaměstnání, rozvodu či rozchodu s partnerem nebo úmrtím rodičů, pro jedince tak vzniká extrémní a akutní zátěž. Záleží pak na jedinci samotném, zda si pak tuto kritickou situaci uvědomí a začne pracovat na získání pomoci a podpory. Nebo zda se od krizových prožitků odvrátí, odmítne je a krize se tak stane skrytou, latentní, což se může s časem projevit v podobě různých typů psychických, případně somatických potíží. Ve středním věku je tedy člověk někdy nucen čelit nejen vnitřním vývojovým tlakům ke změně postoje k sobě samému i okolnímu světu, ale i neočekávaným vnějším událostem. V těchto situacích se krize středního věku stává více či méně nevyhnutelnou a jedinec musí zmobilizovat všechny své síly a zdroje energie a podpory, které má k dispozici, aby tuto nelehkou životní etapu překonal a dokázal vykročit do té další bez nepřiměřené psychické zátěže.

2.3 Průběh krize

Na průběh každé krizové situace v životě člověka má vliv celá řada určujících faktorů, mezi které řadíme především osobnost člověka, jeho věk a pohlaví, celková životní situace, zdravotní stav, dřívější zkušenosti s krizí, schopnosti a strategie zvládání krize a pozitivní zdroje ve formě víry a naděje (Kebza, 2011).

V této práci se podrobněji podíváme na nejpoužívanější a neznámější model průběhu krize, a to dle Kübler-Ross (1993), který však vychází ze zcela odlišného kontextu než je

krize středního věku, a to reakcí na závažné a život ohrožujících situace v podmínkách, kdy jedinec čelí krizi největší, a to smrti. Tento model nazvala „křivkou přerodu“ s jejími jednotlivými fázemi: popření, vztek, smlouvání, deprese a smíření. Tyto fáze ve své původní podobě ukazují stádia umírání a vyrovnávání se s touto skutečností.

Vzhledem k tomu, že popsaná stádia lze aplikovat mnohem širěji než na samotný fakt vyrovnávání se smrtí, je tento model široce využíván i v jiných oborech než je paliativní péče a psychologie a s určitou opatrností lze tento model aplikovat i na případnou krizi střední věku. To však můžeme učinit pouze s plným uvědoměním si faktu, že se jedná o krizi vývojovou, která je mnohem jemnější a subtilněji diferencovaná než krize vyvolaná člením blížící se smrti. Nicméně pokud bychom se tímto modelem chtěli inspirovat, jednotlivá stádia modelu by v případě krize středního věku mohla vypadat například takto:

V první fázi krize středního věku obvykle reagujeme popřením toho, že se o nějakou krizi jedná. Snažíme se namlouvat si, že se vlastně nic neděje a žijeme stále tak jako doposud. Dále sami sobě i okolí předstíráme, že jsme stále mladí a život máme před sebou, odmítáme akceptovat fakt, že přibývajícím věkem nám ubírá jak mladistvý vzhled, tak síly a energii a často i chuť na věci, které nás až dosud těšily.

Jakmile však dojde k našemu plnému uvědomění, že se jedná o realitu a my máme možná již větší část života za sebou, může se nás zmocnit vztek na život jako takový, že nám nenabídl možnosti, které jsme si podle našeho názoru zasloužili a šance, které bychom mohli využít, abychom byli spokojenější, než jsme dnes.

Dalším krokem pak může být smlouvání, kdy se snažíme krizi nějakým způsobem obejít a získat více času než budeme muset akceptovat realitu. Do této fáze by pak patřily i pokusy vrátit svému tělu mladistvější vzhled, které však ve svém konečném důsledku naopak obvykle naše stárnutí více zvýrazní.

Fáze, kdy jsme stále zřetelněji konfrontováni se skutečností, a kdy jsme již unaveni popíráním reality plynoucího času, se může projevit i depresivní epizodou, kdy se uzavřeme před okolním světem a o samotě jsme schopni sami podstoupit proces, kdy jedna životní etapa končí a další začíná. Podobně jako v období adolescentního moratoria si vybíráme oddechový čas, abychom v klidu zvážili, jaké jsou naše další životní možnosti a rozhodli se, které z nich hodláme využít, a které nám zůstanou již provždy zapovězeny. Fáze deprese je poslední fází náležející k minulé vývojové etapě, poslední pouto s minulostí, po kterém nás čeká již jen „skok do prázdna“, avšak pokud se ho jedinec neodváží, riskuje, že zde uvízne po celý zbytek života.

Pátá fáze akceptace, neboli smíření, je fází již patřící k překonané krizi, kdy člověk si plně prožije nevyhnutelnost opuštění starých jistot a začíná se adaptovat na nové podmínky a novou životní etapu. V případě krize středního věku se pak projevuje zejména objevením nových životních možností a svobod, které střední věk nabízí.

3. Krize středního věku

Krize životního středu či životního poledne, znovu připomene náš dřívější boj o nalezení své identity, který jsme vybojovali v období adolescence. Tehdy jsme stáli na samém prahu dospělého života a jedním z našich hlavních úkolů bylo najít svou vlastní cestu, kterou se chceme v životě ubírat a najít své místo v životě. Při vymezování krize středního věku se často uvažuje o Jungově pojetí individuace jako diferenciaci psychického vývoje člověka ve vlastní samostatnou osobnost, charakterizovanou individuální přirozeností (Hartl, Hartlová, 2004).

Dlouho se také věřilo, že životní období mezi 35. a 50. rokem života je výhradně časem vrcholného životního rozmachu, kdy má člověk za sebou dokončené vzdělání a profesní výcvik a získal pracovní a životní zkušenosti, které mu umožňují vystoupat na vrchol profesionální kariéry i osobních cílů (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006).

Pokud se v této době potká jedinec s nějakou mezní životní situací, která mu připomene vlastní smrtelnost, např. úmrtí jednoho z rodičů či vlastní vážné onemocnění, je naprosto bez přípravy nucen čelit faktu, že jeho životní existence zde má svůj konec, který nemusí být tak vzdálen, jak se mu zdálo ještě včera. Takového nečekané okolnosti nás mohou zcela vyvést z rovnováhy a uspíšit přechod do další životní etapy (Sheehy, 1999).

3.1 Definice krize středního věku a její příznaky

V této kapitole se podíváme podrobněji na to, jak definuje krizi středního věku a její jednotlivé příznaky odborná literatura. Tato zjištění pak budou dále použita ke zkoumání v empirické části práce.

Krize středního věku se nejčastěji umísťuje do období kolem čtyřicátých narozenin. Toto časové vymezení není univerzálně platné, avšak je to často označováno za čas určitého přemítání nad dosavadním životem a určitým přehodnocením života. Člověk je již pevně zasazen ve společnosti, ve které žije, vykonává své role, dodržuje určité závazky a domnívá se, že jeho životní otázky jsou jednou provždy vyřešeny. Najednou však přichází cosi, co jej nutí pohlédnout blíže na svůj život a přebrat či ujasnit si znovu své hodnoty a ideály. Poprvé termín krize středního věku použil kanadský psycholog a psychoanalytik Jacques Elliot (cit. dle Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006), který krizi středního věku definoval jako „období, kdy se růst mění ve stárnutí“. Dle něj si v tomto věku člověk poprvé doopravdy uvědomí, že smrt se

týká také jeho, a že většinu života už má nejspíš za sebou a také najednou začne vidět na jeho samý konec. To, co se nám ještě před pár lety zdálo příliš daleko na to, abychom se tím zabývali, se najednou přiblížilo na dohled a nás mohou přepadnout myšlenky na to, že čas, který je před námi, je mnohem kratší, než ten, který je již za námi. Čím dále, tím více se nám v mysli vynořují existenciální otázky, otázky po smyslu života a jeho naplnění. Zásadním způsobem se nám přeskupují hodnoty a to, co se nám v životě dosud zdálo důležité, najednou ztrácí svůj smysl a naopak. Hrdlička, Kuric a Blatný (2006) vysvětlují, že krize středního věku se může projevit nejrozličnějšími typy **nespecifických příznaků**, jako jsou **úzkosti, deprese, vztahové problémy a nespokojenost se životem**, které jedinec jako krizi nevnímá. Z výše uvedeného pak vyplývá jediné, a to že člověk ve středním věku by se měl naučit vnímat to, co doposud prožil jako odrazový můstek k tomu, co ještě prožít může. Nebrat čtyřicítku jako bránu vedoucí ke smrti, ale jako otevřenou bránu do dalších částí života, které za určitých okolností mohou být dokonce ještě lepší než ty předcházející.

Rakouský neurolog a psychiatr V. E. Frankl (1994) považoval **smysl v životě** za hlavní motiv veškeré lidské činnosti a pomáhání člověku tento smysl najít, jako jeden z úkolů psychoterapie. Jeho pojetí člověka je „bytost hledající smysl“ a na základě této teorie, kterou však sám měl možnost zažít při uvěznění v nacistických koncentračních táborech za druhé světové války, vystavěl svůj psychotherapeutický směr nazývaný logoterapie. Frankl také klade nalezení smyslu života do přímé souvislosti s pocitem štěstí v životě a poukazuje na to, že jej potřebujeme zejména ve chvílích, kdy prožíváme a překonáváme nějaké těžké situace, jakou životní krize bezesporu je. Smysl života také dává do souvislosti se smrtí, kdy teprve na konci života často objevíme jeho smysl, který po celou dobu nemusel být zcela zřetelný.

Do popředí ve středním věku vystupuje významný protiklad, kdy ve čtyřiceti letech je člověk na vrcholu svých sil, zejména v profesním životě není ničím omezen a může dosáhnout toho nejvyššího postavení. Zároveň si však již alespoň občas začíná uvědomovat, že jeho další rozvoj začíná být čím dál více limitovaný. Období krize středního věku bývá často naplněno pocitem **nespokojenosti, prázdnoty a nesmyslnosti dosavadního života**. Souvisí s ním uvědomění si určitého **obratu života**, nebo spíše změny postoje k životu, jehož další průběh již nebude člověk moci ovlivňovat v takové míře jako dosud. Čím dál častěji se mohou dostavovat pocity nedostatku energie, vyhaslosti, tísně či dokonce **deprese** a člověk se začíná stávat více introvertní, obrácený do sebe a zaměřující pozornost více na svoje vnitřní prožívání obdobně jako v adolescenci. Vědomí **předělu dosavadního života a také uvědomění si jeho konečnosti**, která již není vzdáleným horizontem, ale stále více připomínanou skutečností, jej vede k **bilancování své minulosti a představám o**

budoucnosti. Člověk při posuzování svých minulých cílů a rozhodnutí a jejich naplnění ve všech životních oblastech může snadno zjistit, že investoval svůj čas a energii do něčeho, co s časem pro něj ztratilo svůj smysl a hodnotu, neboť jeho pohled na svět a hodnoty se od mládí značně změnily. S těmito poznatky a zkušenostmi se také dívá do budoucnosti, přičemž svou pozornost zaměřuje na hledání smyslu života, tj. cílů, které by mohly být pro jeho druhou polovinu života přijatelné. Bolestně si uvědomuje všechna svá omezení a limity a také fakt, že se jedná o poslední možnost ve svém životě něco změnit. Toto uvědomění může být spojeno s pocity smutku, úzkosti a obavami z budoucnosti. Mnozí v tomto věku odmítají již léty zaběhnutý **stereotyp** ve všech oblastech života a objevují se u nich **touhy po změně**, přičemž ne vždy k těmto změnám naleznou dostatek odvahy a pak se změny odehrávají jen v jejich fantaziích a představách a po určité době člověk na jakoukoliv změnu rezignuje. V tomto věku se také, podobně jako v adolescenci, objevuje motiv **moratoria**, neboli odkladu rozhodnutí a změn. Jedinec tak může dát výpověď v práci, aniž má zajištěno nové zaměstnání, případně se odstěhovat od rodiny bez jakékoliv vize do budoucna jen s motivací získat čas k promyšlení dalších životních kroků, případně experimentování s různými jejich variantami, i když leckdy ne ve skutečnosti, ale jen v mysli jedince. (Vágnerová, 2008).

Dle zkoumání Sheehy (1999) provedených v 90 letech 20. století na stovkách až tisících jedinců v USA, jsou obdobím přechodu mezi první a druhou dospělostí roky mezi 45. a 55. narozeninami, přičemž to, zda bude tato „druhá dospělost“ začínající před 50. narozeninami obdobím poklesu nebo vrcholu, záleží především na každém jednotlivci. A právě tento přelom mezi jednotlivými obdobími nazýváme krizí středního věku.

Jung (2005) vnímá tuto krizi životního poledne jako neodkladnou a vývoj jedince v tomto období rozpracovává ve své teorii **individuace**. Tu popisuje jako integraci různých složek osobnosti, které mohly v dřívějších vývojových obdobích působit protikladně a posilovat tak dynamiku vývoje, úkolem druhé poloviny života je jejich harmonizace. Úkolem člověka v tomto období je stát se celistvou a rozvinutou osobností, přičemž celostí nerozumí dokonalost, ale úplnost, tj. přijetí i stinných stránek své osobnosti. Tento proces individuace, který zahrnuje integraci a vyvážení všech aspektů psychiky, probíhá celý život, ale ve středním věku získává specifický charakter a nabírá na intenzitě.

Jungova práce (2001) připravila půdu pro některé z formulací nových cílů středního věku. Například, když napsal, že doba přechodu do středního věku je obtížná a musí se setkat s jinou sadou cílů, než v dřívějších letech. Kromě toho, neschopnost vypořádat se s psychologickými a fyzickými změnami ve středním věku, by mohlo vést k potížím, vyplývajících z krize středního věku. Jung také diskutoval o integraci ženského (anima) a

mužského (animus) aspektu psychiky jako součásti individuálního procesu, nicméně k dnešnímu dni neexistuje žádný přesvědčivý důkaz o tom, zda se ve středním věku začínají chovat muži více žensky a naopak ženy více mužsky. Faktem ovšem je, že některé typicky mužské vlastnosti se více objevují u žen středního věku a naopak některé ženské kvality se více projevují u mužů ve středních letech (James et al., 1995).

Krise středního věku dle Říčana (1990) není krizí vyvolanou vnějšími událostmi, ale mnohem více vnitřní vývojovou krizí, která je nutná k přechodu do další životní etapy. Abychom však do ní mohli úspěšně vstoupit, je třeba nejdříve projít obdobím **truchlení nad mládím** a možnostmi, které nám už navždy zůstanou zavřené a nad sny, které se už nikdy neuskuteční. Teprve tehdy, když si dovolíme prožít smutek nad touto ztrátou, dokážeme si uvědomit a plně prožít všechny možnosti, které nás ve středním věku čekají, neboť v krizi „středu“ skutečně něco starého končí, umírá a něco nového se rodí, vzniká.

Pokud bychom měli shrnout výše uvedené příznaky krize středního věku v odborné literatuře, tak ji lze vidět i jako velkou příležitost znovu se zamyslet nad vlastním životem. Máme již mnoho zkušeností, získali jsme určité schopnosti a dovednosti a uvažujeme nad tím, jak to vše uplatnit dále tak, abychom byli více spokojeni. Málokdy nám však život poskytne dostatek času na rozmyšlení jako je tomu v adolescenci v období tzv. moratoria. Ve středním věku jsme obvykle ekonomicky aktivní, máme spoustu povinností a závazků vůči svým blízkým i pracovních povinností. Proto je těžké najít delší čas jen sám pro sebe. Přesto bychom to měli udělat, jinak se vystavujeme nebezpečí, že se na konci svého života ohlédneme a zjistíme, že jsme nežili tak, jak jsme chtěli sami, ale tak, jak od nás očekávali druhí. Je jistě užitečné vyhradit si určitý čas jenom sám pro sebe a znovu zvážit své vlastní hodnoty. Ty však již nepoměřovat vzhledem ke společnosti a svému uplatnění v ní, ale uvažovat o nich v konfrontaci se svou vlastní konečností. Tento čas by měl sloužit k tomu, aby se člověk naučil naslouchat sám sobě, přemítat o smyslu života a hledat skutečné hodnoty, které jej naplní. Má před sebou ještě mnoho let, kdy je možné, když ne zcela změnit, tak alespoň poopravit dosavadní kurs života a vyplnit následující „životní odpoledne“ něčím více naplňujícím než dosud.

3.2 Výzkumy krize středního věku

V souvislosti se všeobecným stárnutím populace je v posledních letech patrný zvýšený zájem o témata středního věku, neboť výzkumníci dospěli k závěru, že je důležité studovat střed života, a to nejen z důvodu velkého počtu dospělých v současné době v této fázi, ale také

proto, že toto období pokrývá velkou část života každého jednotlivce. Snaha odlišit střední věk od jiných období lidského vývoje také odráží rostoucí zájem o otázky optimalizace stárnutí.

Pravděpodobně nejrozsáhlejší výzkum středního věku, byl proveden ve Spojených státech Amerických pod názvem MIDUS (Midlife in the United States), a to v letech 1995-1996 společností John D. a Catherine T. MacArthur Foundation Research Network on Successful Midlife Development. Průzkum byl prováděn po telefonu a e-mailem na vzorku více než 7000 dospělých od 25 do 75 let, přičemž jako období středního věku zde byly uvažovány roky mezi 40. a 60. narozeninami. Hned na jeho počátku bylo skupinou průzkumníků zdůrazněno, že se nehodlají zaměřit na „krizi středního věku“ a „symptom prázdného hnízda“, ale zastřešujícím poselstvím byla informace, že Američané ve středním věku jsou obecně zdraví, cílevědomí a mají patřičnou kontrolu nad svými životy. Tato rozsáhlá interdisciplinární studie umožnila integraci psychologických, sociálních a fyzických aspektů a srovnání jedinců středního věku v těchto faktorech s mladými a staršími dospělými. Hlavním cílem této studie bylo zjistit, které faktory mají vliv na psychickou pohodu, fyzické zdraví, sociální odpovědnost a produktivitu v průběhu života ve středním věku a způsoby, kterými dospělí zvládají výzvy středního věku. Tento průzkum hodnotil jedince v oblastech jako je tělesné zdraví, duševní zdraví, víra, sociální opora, dětství, práce a kariéra, finance, sexualita, sociální účast a religiozita. Hlavním cílem bylo popsat události středního věku a identifikovat strategie, které lidé používají k dosažení a udržení vysoké psychické, sociální a fyzické pohody a zdraví. Výsledky průzkumu vyznívají v neprospěch existence krize středního věku, neboť konstatuje, že lidé ve věku od 40 do 60 let měli větší pocit kontroly nad svým životem než mladší generace a byli výrazně spokojenější. Průzkum je bohatým zdrojem dat a na jeho základě bylo publikováno množství časopiseckých článků, které tak zaplnily mezeru na výzkumném poli, které bylo do té doby orientováno především na mladší či starší věkové kategorie (Brim et al., 2004).

Jacques (cit. dle Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006) ve své studii zkoumal náhodně vybraných 310 umělců, mezi kterými byli jak malíři a skladatelé, tak básníci, spisovatelé a sochaři. Poukazuje na umělecký i životní zlom v období mezi 35. a 39. rokem života, kdy značná část z těchto umělců v této době buď zemřela, případně zaznamenala ve své tvorbě výraznou změnu. Jako příklad uvádí Michelangela, který svá vrcholná díla vytvořil do věku čtyřiceti let.

Jacques předpokládal, že krize středního věku je poháněna strachem z blížící se smrti, novější výzkumy však stále ukazují pouze na obvyklé zdroje krizí, a to nejdůležitější životní

události, jako vážná nemoc, úmrtí blízkých osob nebo rozvod, které však nejsou nezbytně spojené pouze se středním věkem (Lachman et al., 1994; Wethington et al., 2004). Pouze část období popisovaná jako krize středního věku je spojená s událostmi jako je ztráta zaměstnání, finanční problémy nebo nemoc, které se však mohou objevit kdykoli v dospělosti, přičemž jako rozhodující faktor, zda tuto skutečnost bude jedinec prožívat jako krizi, se jeví osobnostní rysy. Například u těch, kteří jsou více neurotičtí, je více pravděpodobné, že budou střední věk prožívat jako krizový. A tak významné změny v trajektorii života mohou způsobit, že je jedinec zpětně interpretuje jako krizi středního věku.

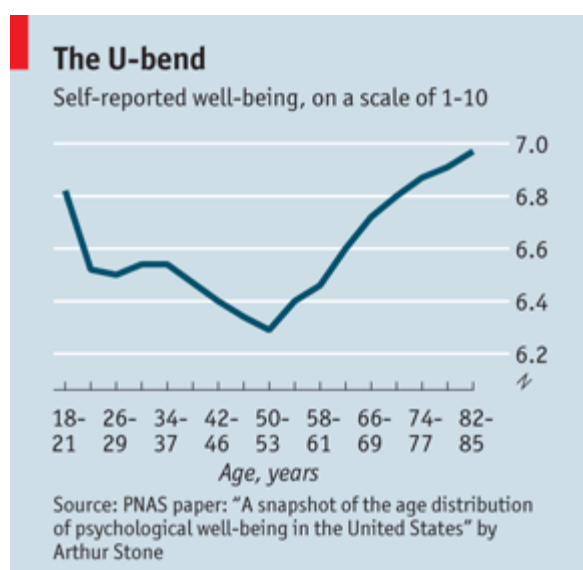
Dalším autorem, který se však zabýval krizí tohoto životního období v profesní oblasti, byl americký psycholog Harry Lewinson (cit. dle Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006). Nepublikovaná studie, provedená Kalifornským institutem technologie, na vzorku 1100 mužů v různých manažerských a odborných profesích ukázala, že naprostá většina mužů z tohoto vzorku prožila ve věku kolem 35 let období frustrace, které zdaleka ne všichni byli schopni zcela překonat. Krizi dle Lewinsona vyvolává poznání, že se v tomto věku člověk ocitá na sestupné dráze, což působí člověku šok, na který se snaží adaptovat. V tomto věku muži čelí realitě a přitom si uvědomují, že ani zdaleka nesplňuje očekávání jejich mladických snů. Jako způsob řešení krize vidí autoři studie to, že lidé budou zrát jako víno s postupným prohlubováním svého vědomí o sobě a jiných a akceptací své nedokonalosti.

Nejčastěji se jedincům jeví jako tyto mezníky změny v oblasti práce nebo kariéry. Tyto okamžiky nastávají s větší pravděpodobností ve středním věku u mužů, u žen o něco dříve. Vstup do třicátých let věku však může být více náročný a vnímaný jako krize než v pozdějších letech, jak naznačuje Wethington, který zkoumal, v jakých oblastech života k těmto mezním životním situacím došlo a zda jsou skutečně směřnány v období středního věku (Wethington et al., 2004).

Z novějších prací pokoušejících se zmapovat toto životní období a přinést důkaz o krizi středního věku je studie Kanazawy (cit. dle Hrdlička, Kuric, Blatný 2006), která zkoumala životopisy 280 vědců v různých vědních oborech. Ta přinesla podobné poznání jako Jacques (cit. dle Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006), a to že dvě třetiny vědců dosáhly svých největších objevů před dosažením 35. roku věku.

Všechny výše uvedené práce byly provedeny na mužské populaci, otázkou tedy je, nakolik je možné jejich závěry zobecnit i na populaci žen. Nicméně z jejich závěrů je patrné, že kolem čtyřicátých narozenin minimálně u mužské části populace může docházet k významnému životnímu předělu.

Telefonická studie provedená v USA v r. 2008 (Stone et al., 2010) na více než 340 tis obyvatel zkoumající souvislost věku a pocitu štěstí, ukázala, že křivka životního štěstí má tvar „U“ (viz obrázek č. 1). To znamená, že ve dvaceti jsou lidé plni optimismu, radostných plánů do života a intenzivně prožívají pocit vlastní výlučnosti a štěstí. Tyto pocity pak v průběhu věku klesají a před padesátkou se dostávají na celoživotní minimum. Tento jev je podle autorů tohoto výzkumu nezávislý na sociálním postavení, majetku, rodinném stavu či pohlaví. Studie zkoumá tzv. psychologické Well-Being (WB), které zahrnuje nejen celkové subjektivní hodnocení vlastního života (globální WB), ale i jeho emoční složku (hédonické WB), která je však považována za klíčovou složku psychického zdraví jedince.



Obrázek č. 1. Křivka životní spokojenosti

Ačkoliv celkové prožívání osobního štěstí po padesátém roce stoupá, jeho jednotlivé emoční komponenty mají odlišný tvar vývoje. Tak například zlost a stres prudce klesají od dvacátého roku věku, obavy se zvyšují až do středního věku a pak klesají a smutek je v podstatě v čase konstantní. Toto vše pak platí pro muže i pro ženy prakticky stejně. Otázkou tedy je, ptají se autoři výzkumu, co stojí za tímto propadem v pocitu osobního štěstí ve středním věku? Může zde hrát vliv např. i to, že lidé ve středním věku ve značném procentu sdílejí domácnost se svými dospívajícími dětmi, což jak se domnívají, má na jejich pocit štěstí spíše negativní vliv? Nebo zde může hrát roli i fakt, že lidé ve vyšším věku jsou obvykle lépe finančně zabezpečeni, což naopak zvyšuje jejich pocit životní spokojenosti. Odpovědí však jak se ukazuje, není ani lepší finanční situace ani sdílení domácnosti s dospívajícími dětmi, neboť u lidí, kteří děti ani dostatek peněz nemají, je pocit štěstí na věku závislý úplně stejně. Takže

rostoucí pocit štěstí po padesátém roce věku, musí být výsledkem nikoli vnějších okolností, ale vnitřních změn. Autoři se tedy domnívají, že lidé ve vyšším věku jsou obvykle lepší v řešení konfliktů a ovládání svých emocí a dokážou se tak lépe vypořádat s negativními životními událostmi.

Existují různé teorie, proč by to tomu tak mohlo být. Tak například Laura Carstensen profesorka psychologie na Stanfordské univerzitě, mluví o tom, že staří lidé již dobře vědí, že jsou blíže k smrti, a proto dokážou žít lépe v přítomnosti, na rozdíl od mladších lidí, kteří třeba stále čekají, že přijde něco úžasného a velkého. Starší lidé si tak také mnohem lépe dokážou vychutnat přítomnou chvíli a současné příjemné pocity a soustředí se méně na dlouhodobé cíle. Když se mladí lidé dívají na starší lidi, myslí si, jak hrozné to musí být blížit se ke konci svého života, ale starší lidé již velmi dobře vědí, na čem záleží nejvíce a dokážou si to také jaksepatří užít. Carstensen se svými kolegy zkoumala na vzorku 184 osob ve věku 18 - 94 let od roku 2000 po dobu deseti let jejich emoční prožívání jak se projevuje v jejich každodenním životě. Ve svém výzkumu zjišťovala, zda s přibývajícím věkem se stává prožívání lidí pozitivnější a stabilnější a také zda lidé, u kterých převažuje pozitivní emoční ladění, žijí déle než ti, u kterých převažuje negativní emoční ladění. Na všechny tyto otázky dal výzkum kladnou odpověď, a to nezávisle na věku, pohlaví a rase (Carstensen et al., 2011).

Životní spokojenost i dle Sheehy (1999) vykazuje svou nejnižší polohu právě před padesátými narozeninami, a to zejména u žen. Nejvíce se krize projevuje před padesátým rokem věku, což koresponduje s výše uvedeným výzkumem. Avšak mezi padesátkou a šedesátkou je hodně žen překvapeno, že jsou ve větší pohodě než kdykoliv před tím. Na rozdíl od mužů, u kterých se spokojenost v souvislosti s věkem nijak výrazně nemění.

Poněkud jiné výsledky však přinesl výzkum Sociologického ústavu Akademie věd ČR (Hamplová, 2004), který se zabýval problematikou životní spokojenosti a štěstí českých mužů a žen a snažil se přinést odpovědi na otázku, jaké faktory ovlivňují životní spokojenost a štěstí v české společnosti. Pozornost byla věnována nejen vztahu mezi základními sociodemografickými faktory a celkovou životní spokojeností, ale i tomu, do jaké míry je celková spokojenost ovlivněna hodnocením vlastního rodinného a pracovního života. Jádrem studie spočívá ve zpracování kvantitativních dat o spokojenosti se životem, rodinou a prací v české populaci a faktorech, které ji ovlivňují. Důraz byl kladen na základní sociodemografické faktory, jako je pohlaví, věk, vzdělání, rodinný stav a typ partnerského soužití a zejména nakolik je celková životní spokojenost ovlivněna spokojeností s rodinou a spokojeností s prací. Výsledky ukázaly, že muži a ženy se neliší v tom, jak jsou spokojeni se svým životem; s rostoucím věkem však životní spokojenost klesá. Významným faktorem v

životní spokojenosti se ukázal být rodinný stav, resp. typ soužití – ženatí a vdané a lidé žijící s partnerem jsou celkově spokojenější než ostatní. Data rovněž naznačují, že rodina ovlivňuje životní spokojenost více než práce.

Závěrem této kapitoly můžeme konstatovat, že mnoho otázek o středním věku je již zodpovězeno. Výzkumy v této oblasti se soustředí na ústřední témata a důležité otázky středního věku, např. vyvažování pracovních a rodinných povinností v souvislosti s fyzickými a psychickými změnami spojenými se stárnutím. Do jisté míry také výsledky výzkumů podporují myšlenku, že požadavky středního věku se liší od dřívějších věkových období a vyžadují jiné přístupy než v předchozím životním období. Období středního také sehrává velkou roli jako přípravné období na stáří. Nicméně se domnívám, že je stále nutné střední věk posuzovat v kontinuitě průběhu celého života a pro další posun ve výzkumech je třeba vzít v úvahu multidisciplinární charakter středního věku a zaměřit se na souhrn biomedicínských, psychologických a sociálních faktorů v polovině života.

3.3 Strategie zvládání krize středního věku

Každá krize v sobě obsahuje potenciální možnost zásadní životní proměny, přičemž krizi jako životní šanci můžeme využít pouze tehdy, pokud jsme schopni ji vidět jako životní situaci, která je pro nás existenčně významná a ne pouze jako nepříjemnou událost, na kterou se snažíme co nejdříve zapomenout. Každá krize má potenciál získání nového prožitku identity, učení se novým strategiím řešení problémů a otevření nového potenciálu v životě jedince (Kastová, 2000).

Souvislostmi životních krizí s růstem osobnosti se také ve své diplomové práci zabývá Veselá (2008) a jako hlavní oblasti růstu vidí v rozvoji osobnosti a interpersonálním vývoji. Krize vidí jako přirozenou součást každého lidského života a jen na jedinci samotném záleží, zda její vyústění bude pro něj přínosné či ne. Každá krize v sobě skrývá potenciál v podobě výzvy a možnosti nového vnímání světa a sebe sama. *"Hlavní oblasti růstu po absolvování krize se týkají jak osobnostní, tak interpersonální sféry. Z hlediska osobnostního růstu je to přínos v posílení hodnoty vlastního Já směrem k vyšší autenticitě a autonomii, změna či upevnění hodnotové orientace, aktivace vůle, vnitřní síly a odpovědnosti, schopnost řešit problémy. V oblasti interpersonálního růstu si člověk uvědomuje hodnotu dosavadních vztahů nebo díky krizi navazuje vztahy nové. Vnímá zlepšení v oblasti interpersonálních dovedností, které toto umožňují. Těmi jsou větší otevřenost v komunikaci, schopnost asertivního vyjadřování a empatie."* (Veselá, 2008, s. 7) Ve světle těchto poznatků pak krize a její

zvládnutí může být považována za jeden z významných zdrojů osobnostního růstu a pozitivních kvalitativních změn v životě člověka.

Hrdlička, Kuric a Blatný (2006) uvádějí několik způsobů vyřešení krize středního věku a v důsledku toho dělí jedince na tři skupiny:

- První část lidí se s pocity životního ustrnutí, prázdnoty a krizí dosavadních hodnot vyrovná hledáním a nacházením dalšího, někdy do té doby nepříliš uvědomovaného duchovního rozměru života, dávajícího smysl i dosud demonizované či fobicky vnímané smrti.
- Další skupina pak přehodnocuje dosavadní typ životních cílů a cest k jejich dosažení, přičemž přestane úzkostně vnímat určité zpomalení životního tempa a začíná skutečně prožívat krásu životních darů, které do té doby ponechával bez povšimnutí.
- Třetí skupinu tvoří lidé, kteří nemají ani výraznější potřebu hledání duchovních hodnot, ani jim nevyhovuje přehodnocovat své životní postoje a cíle, ale s krizí se vyrovnávají uvědoměním si, že plynoucí čas odnáší v životě nejen to hezké, co nás dosud obohacovalo a přinášelo nám radost, ale i to nepříjemné a negativní, včetně aktuálně vnímaného krizového období.

Ve středním věku je také nezbytné osvojit si dobré copingové strategie, neboť dospělí se v tomto období setkávají s mnohými stresovými situacemi, jako je smrt rodičů nebo ohrožení vlastního zdraví. Přesto většina dospělých středního věku je schopna dosáhnout navzdory těmto těžkostem růstu neboť si za dobu předchozího života byli schopni tyto schopnosti dobře osvojit a tam, kde se potkávají s nepřekonatelnými překážkami, využívají svých schopností změnit postoj ke stresujícím záležitostem a využívat při jejich překonávání dosavadní životní zkušenosti (Aldwin a Levenson, 2001).

Domnívám se, že někdy mohou být projevem krize středních let i radikální změny v životě. Např. muž středního věku se zamiluje do dívky ve věku své dcery, čímž si chce pravděpodobně sám sobě dokázat, že se vnitřně cítí stejně mlád jako ona. Možná se rozvede se svou starší a již okoukanou manželkou a odstěhuje se k té mladší. Možná si i koupí novou motorku či sportovní vůz a možná změní trochu svou vizáž, aby se připodobnil přátelům své mladé přítelkyně. Takto „vyřešená“ krize však mnoho neřeší. Je to spíše marný útěk před sebou samým. Žena však, jak jsme již zmínili dříve, může toto období krizové období prožívat odlišně. Do této doby byla obvykle více než muž vázána na rodinu a výchovu dětí a neměla příliš času sama na sebe a na své zájmy. Také její identita byla utvořena z velké části jako „my“, jako rodina. Po odchodu dětí z rodiny, může mít žena potřebu se nově redefinovat a emancipovat. Žena obvykle v tomto věku již nemá možnost, tak jako muž, po rozchodu a v

dalším partnerství nebo manželství, založit novou rodinu a mít děti s novým partnerem. Možná i v důsledku toho je častým jevem v poslední době zájem o různé druhy vzdělávání, kursy (převážně esoterické povahy) a snaha se více ekonomicky, sociálně i psychologicky osamostatnit.

Pokud bychom tedy měli výše uvedené shrnout, můžeme říci, že stárnutí a ukončení plodnosti je pro ženu nezvratným faktem, zatímco muž si může vytvořit svoji další iluzi o věčném mládí tím, že se znovu dostane na začátek cyklu zplodění a výchovy potomka. Na jedné straně mohou mít proto ženy toto krizové období těžší, depresivnější, protože silněji prožívají konfrontaci se svým věkem a nemožností celkově a radikálně změnit svůj kurs v životě. Na druhé straně, postaví-li se žena k řešení této krize jiným způsobem, může její život nabýt nečekaných kvalit. Nově získanou svobodu pak bude považovat za dar a příležitost po dlouhých letech věnovaných dětem a rodině, začít žít svůj život podle sebe a svých představ. A funguje-li i nadále partnerský vztah, myslím si, že oba dva partneři pak mohou zažívat střední věk jako jedno z nejkrásnějších životních období, kdy radosti převládají nad povinnostmi a je tak dostatek času na plnění svých snů z mládí.

Ať už je či není období středního věku dobou, kdy je více pravděpodobné, že jedince potkají krizové a mezní životní situace, v každém případě se zdá, že jsou na vypořádání se s nimi dospělí středního věku lépe vybaveni než dospělí jiných věkových skupin. Důvodem je pravděpodobně to, že již mají dostatek životních zkušeností, ze kterých mohou při řešení svých potíží čerpat, a ze kterých také vyplývá jejich sebedůvěra ve vlastní síly. Zároveň ještě mají dostatek sil na úspěšné zvládnutí všech problémů se středním věkem souvisejících.

4. Životní spokojenost a osobní pohoda

Z hlediska tématu této diplomové práce a empirického zkoumání považuji za přínosné podívat se na pojmy související s krizí středního věku, a to životní spokojenost a osobní pohoda, která jsou někdy považována za synonyma a jsou dávána do protikladu s prožíváním krizové situace vyznačující se stavy úzkosti, nejistoty a obav z budoucnosti.

Oba výše zmíněné pojmy jsou klíčovými v nově se rozvíjejícím proudu, tzv. pozitivní psychologie a společně s pozitivními emocemi, psychickou odolností, optimismem a nadějí jsou v centru pozornosti vědců v čele s americkým psychologem Martinem Seligmanem (Slezáčková, 2004). Podle jeho slov reaguje toto hnutí na donedávna převládající zaměření empirické i teoretické psychologie na studium problémových oblastí, rizikových faktorů, negativních jevů, problémů a poruch, v němž byly příznivé aspekty života a pozitivní stránky osobnosti poněkud přehlíženy. Snaží se tedy především o doplnění celkového obrazu psychiky jednotlivce i života společnosti o tato opomíjená kladná témata.

Dle Blatného (2005) je životní spokojenost jedním z klíčových témat v širší oblasti psychologie osobní pohody (well-being), která se jako samostatná disciplína konstitovala v posledním čtvrtstoletí a patří v současné době k intenzivně se rozvíjejícím oblastem psychologického výzkumu. Oba pojmy, jak životní spokojenost, tak osobní pohoda, jsou do značné míry ekvivalenty a jejich jednoznačná definice je obtížná.

Kebza (2005) navrhuje používání překladu anglického „well-being“ jako „osobní pohoda“ neboť v tomto smyslu tento pojem zahrnuje nejen složku tělesnou a duševní, ale i spirituální. Dále Kebza (2011, s. 81) definuje nejdříve dušení zdraví jako *„stav osobní pohody, v němž může člověk naplnit a uplatnit své individuální schopnosti, dokáže přiměřeně zvládat každodenní životní zátěž a stres, může produktivně a úspěšně pracovat a rozvíjet vzájemně obohacující vztahy s druhými lidmi“*.

Naproti tomu Hrdlička, Kuric a Blatný (2006) považují životní spokojenost za kognitivní složku osobní pohody a vidí ji jako vědomé a globální hodnocení vlastního života jako celku. Druhou složkou osobní pohody pak je složka emoční, do které můžeme zahrnout dlouhodobě prožívané emoce s jejich frekvencí a intenzitou vyjádřené často pojmem štěstí. Pokud bychom se chtěli podívat na hlavní zdroje osobní pohody, jsou rozdělovány na čtyři hlavní kategorie, kterými jsou: socioekonomické a demografické faktory (vzdělání, věk, příjem), osobnostní dispozice, rozdíly mezi osobními očekáváními a skutečností a sociální vztahy (sociální opora). Přes obecná očekávání není pocit životní spokojenosti významně závislý na výši

příjmů, tedy na ekonomické situaci jedince, ani na jeho zdravotním stavu. Naopak velmi výrazně se do osobní pohody promítá fakt, zda člověk má práci, a to jak je v ní spokojen. Ztráta zaměstnání, případně nespokojenost ze stávajícího zaměstnání plynoucí, se tak zcela zásadním způsobem projevuje v celkovém pocitu životní spokojenosti (osobní pohody) jedince. Co se týče rozdílů v pocitu osobní pohody u mužů a žen, jejich celková úroveň se příliš neliší, rozdílné jsou však její zdroje. Ukazuje se, že více u žen než u mužů jsou pro celkovou spokojenost důležitější sociální vztahy. Výrazněji však je osobní pohoda ovlivněna osobností člověka, a to v souvislosti s jeho temperamentem. Za nejdůležitější faktory životní spokojenosti jsou považovány extroverze, spojená s pozitivní afektivitou, tj. tendencí k prožívání pozitivních emocí a emoční stabilita. To jsou prediktory, které určují, zda člověk bude či nebude v budoucnosti se svým životem spokojen. Otázkou zůstává, nakolik jsou tyto vlastnosti dány biologicky ve smyslu genetické dědičnosti a nakolik jsou ovlivnitelné výchovou a prostředím. Významnou měrou přispívají k osobní pohodě jednotlivce také kognitivní strategie a způsoby nazírání na události a situace tak, aby se staly méně stresové a ohrožující. Toto také můžeme považovat za nejdůležitější způsob, jak dlouhodobě udržovat svůj pocit životní spokojenosti na vysoké úrovni. Dalším pak je přehodnocování svých cílů a kompenzování pocitu nespokojenosti v určitých oblastech života důrazem na ostatní oblasti, ve kterých se nám více daří. Je také nezbytné vybírat si takové osobní cíle, se kterými jsme pokud možno ztotožnění, a které vycházejí z našich vnitřních potřeb. A v souladu s předešlým rozložit své cíle a plány do různých oblastí v životě a mít tak vždy připraven v případě neúspěchu cíl náhradní. K nejsilnějším prediktorům osobní pohody však jednoznačně patří začlenění do sítě sociálních vztahů, přičemž jejich kvalita je důležitější než množství. Mezi vůbec nejvýznamnější zdroj sociální opory můžeme řadit partnerský vztah, který má také významný vliv na naše zdraví.

V souvislosti s tématem mé diplomové práce je jistě důležité zmínit fakt, že závislost pociťované osobní pohody na věku nebyla nijak prokázána, což však nemusí být v rozporu s tím, že lidé ve středním věku docházejí k určitému přehodnocování jejich priorit a cílů a především dochází ke změně zdrojů, ze kterých jejich pocit osobní pohody vyplývá. S přibývajícím věkem lidé více čerpají svůj pocit spokojenosti z rozumového globálního hodnocení jejich života.

Závěrem můžeme shrnout, že osobní pohoda jedinců ve středním věku má velký vliv na ostatní jedince, se kterými je v kontaktu, pečuje o ně a předává jim své zkušenosti. Proto lepší porozumění střednímu věku může mít dalekosáhlé důsledky nejen na ty, kteří právě

střední věk prožívají, ale i na ty, kteří jsou mladší nebo starší, a to jak v rodině nebo na pracovišti, ale i ve společnosti jako celku.

II. Empirická část

5. Cíle empirické sondy

I přesto, že studium krizových období v životě jedince nebo studium období středního věku přináší stále nové a zajímavé poznatky, stále zůstává nezodpovězena otázka, zda skutečně lidé procházejí ve středním věku opravdovou krizí či ne a jak toto období prožívají. Na tyto otázky se pokusí alespoň částečně odpovědět další část této práce.

Je však třeba nejprve se zamyslet nad tím, jakým způsobem lze existenci krize středního věku zkoumat. Sama otázka o sobě a její zodpovězení záleží z velké části na použité metodologii samotného zkoumání a na tom, jakým způsobem je krize středního věku definována.

Jedním z možných způsobů, je zkoumání, jak pojmu krize středního věku lidé rozumí, co si pod tímto pojmem představují a jaké jsou podle nich příznaky krize středního věku. Tento kvalitativní pohled také tvoří stěžejní část mé diplomové práce. V teoretické části jsme měli možnost vidět některé z použitých definic krize středního věku v odborné literatuře a popis jejích příznaků. Jak uvidíme dále ve výsledcích tohoto empirického šetření, z velké části se překrývají i se zjištěními této práce.

Druhým možným způsobem, jak přistoupit ke zkoumání krize středního věku, je dívat se na toto období jako na dobu, kdy životní spokojenost jedinců dosahuje svého minima ve srovnání s jinými životními obdobími. Tento způsob je pak možné brát jako jiný pohled na zkoumaný jev krize středního věku bez ohledu na to, co si lidé pod tímto pojmem představují. Tento, spíše tedy kvantitativní přístup, pak tvoří doplnění mého empirického zkoumání a je také používán jako triangulace kvalitativního šetření. V této části práce nás bude zajímat, zda se setkáváme ve středním věku s poklesem životní spokojenosti, jak uvádí i výzkum, jehož výstupem je zjištění, že křivka životní spokojenosti má tvar „U“- viz Obrázek č. 1. (Stone et al., 2010).

Výzkumné otázky, na které se snažím v této práci odpovědět, jsou:

- jaká jsou nejdůležitější témata v období středního věku, čím je toto období typické
- jaký je rozdíl mezi prožíváním středního věku u mužů a žen a případné krize středního věku
- jaké existuje povědomí o krizi středního věku v jednotlivých věkových kategoriích a co si pod tímto pojmem lidé představují
- zda jsou lidé schopni rozpoznat krizi středního věku u sebe nebo u svých blízkých

- zda nějakým způsobem lidé krizi středního věku u sebe vnímají a pokud ano, tak v jakém věku se podle nich objevuje a jaké jsou její příznaky
- co lidem pomáhá krizové okamžiky ve středním věku zvládnout

Cílem této empirické sondy je tedy získat ucelenější pohled na období středního věku a shromáždit co největší množství informací o tom, zda je tento věk vnímán a prožíván jako krizový. Práce se snaží prozkoumat terén a dosáhnou tak komplexnějšího pohledu na téma krize středního věku a její popis na základě výpovědí jedinců různých věkových kategorií. To vše s ohledem na výše uvedená omezení a s vědomím dalších možných souvislostí.

6. Metodologie

Pro získání většího množství detailnějších informací o zkoumaném jevu či tématu se jeví jako nejvhodnější kvalitativní metody. Tento výzkum svým rozsahem lze charakterizovat jako kvalitativní empirickou sondu, ačkoliv by si dané téma jistě zasloužilo další výzkum. Předkládaná práce však nabízí mnohé náměty pro další studium období středního věku a jeho souvislostí.

Hlavní použitou metodou byl kvalitativní terénní výzkum. K získání informací, které by naplnily cíle této práce, sloužily 2 polostrukturované dotazníky, které byly jednotlivým probandům rozdány buď písemně při osobních rozhovorech, nebo šířeny prostřednictvím internetu, a jejichž odpovědi byly dále zpracovány jak kvalitativním, tak i kvantitativním způsobem.

Kvalitativním výzkumem rozumíme holistické zkoumání člověka, skupiny nebo události v celé její šíři a ve všech možných rozměrech. Navíc je aspirací pochopit všechny tyto rozměry integrovaně – v jejich vzájemných návaznostech a souvislostech.

Vzhledem ke zkoumanému problému, jímž je subjektivní zkušenost a prožívání určitého jevu, v tomto případě prožívání ve středním věku respondentů, a za účelem zmapovat co nejširší spektrum různých možností dané oblasti, jsem zvolila kvalitativní přístup k získávání a zpracování dat užívané v rámci metody Grounded Theory (zakotvená teorie). Autory této metody jsou B. Glaser a A. Strauss. Je to „*kvalitativní výzkumná metoda, která používá systematický soubor postupů k tvorbě induktivně odvozené zakotvené teorie o nějakém jevu*“ (Strauss, Corbinová, 1999, s. 15). Nevycházíme z hypotéz, které bychom následně ověřovali, ale spíše „*necháváme, ať se vynoří to, co je v této oblasti významné*“ (Strauss, Corbinová, 1999, s. 14). Při vytváření zakotvené teorie je možné zpracování dat různého charakteru, nejčastěji rozhovorů. V mém případě pochází data ze strukturovaných dotazníků distribuovaných v rámci rozhovorů a internetovým šetřením.

Těžištěm samotné analýzy při zpracování dat je identifikace významových jednotek, což mohou být slova, slovní spojení či věty, které jsou nositeli určité informace (Miovský, 2006). Tyto významové jednotky jsou potom kódovány, tj. jsou označeny pojmem, který vyjadřuje, co tyto jednotky označují. Výsledkem pak je popis nejdůležitějších kategorií, které se v rámci výzkumného šetření určitého tématu vyskytují.

Kvantitativní data ohledně životní spokojenosti respondentů a jimi uváděného roku, prožití krize středního věku byla zpracována nejprve do formy tabulek s jednotlivými četnostmi a poté prezentována formou grafů.

6.1 Fáze empirické sondy

Samotná výzkumná práce proběhla ve dvou etapách, přičemž první z nich byla zamýšlena jako pilotní sonda ve formě osobních rozhovorů sloužících k základnímu zmapování výzkumného tématu (Dotazník č. 1.). Výsledky této sondy pak daly vzniknout druhému dotazníku (Dotazník č. 2.), již cíleněji zaměřenému na získání odpovědí na výzkumné otázky samotné diplomové práce a distribuovanému v internetovém prostředí.

Dotazník č. 1.

1. Čím je pro vás aktuální životní období typické?
2. Jaká jsou nejdůležitější témata, kterými se nyní ve svém životě zabýváte?
3. Slyšel/a jste již o krizi středního věku?
4. Pokud ano, co si pod tím představujete, jak tomu pojmu rozumíte? Jaké jsou podle vás její příznaky?
5. Rozpoznáváte u vás samotných nějaké příznaky krize středního věku? Pokud ano, tak jaké a jak se u vás projevují?
6. Rozpoznáváte příznaky krize středního věku u vašich blízkých? Pokud ano, tak jaké a jak se u nich projevují?
7. Z čeho čerpáte energii a sílu na zvládání problémů?
8. Co nebo kdo vám nejvíce pomáhá vypořádat se s problémy ve svém životě?

Dotazník č. 2.

1. Jste nyní se svým životem spokojen/a? Uveďte prosím číslo vyjadřující vaši momentální životní spokojenost na škále 1-10, přičemž 1 znamená absolutní nespokojenost, nejhorší období v životě a 10 znamená maximální spokojenost, nejlepší životní období
2. Jaká jsou nejdůležitější témata, kterými se nyní ve svém životě zabýváte?
3. Slyšel/a jste již o krizi středního věku?
4. Pokud ano, co si pod tím představujete, jak tomu pojmu rozumíte? Jaké jsou podle vás její příznaky?

5. Prožila jste nebo prožíváte krizi středního věku?
6. Pokud se domníváte, že jste krizi středního věku již prožil/a v kterém roce/letech vašeho života to bylo?
7. O čem ta krize byla, čeho se týkala, co jste v té době řešil/a?

U všech probandů obou fází šetření byly dále zjišťovány tyto demografické údaje: věk a pohlaví. Odpovědi na otázky č. 1. a 6. Dotazníku č. 2 obsahující kvantitativní údaje ohledně životní spokojenosti probandů byly zpracovány ve formě grafů – viz část 7.6 Životní spokojenost a krize středního věku. Tato část práce se snaží postihnout případnou existenci středního věku odvozenou z úrovně životní spokojenosti v tomto období a slouží jako triangulace kvalitativní části práce.

6.2 Výběrový soubor a jeho demografické charakteristiky

V první fázi výzkumného šetření formou osobních rozhovorů tvořil výzkumný vzorek celkem 11 osob, z toho 9 žen a 2 muži. Z hlediska pohlaví nelze tedy tento soubor považovat za vyrovnaný. Věk respondentů se pohyboval v rozmezí od 35 do 50 let, což odpovídá kategorii středního věku, přičemž respondenti byli z výzkumných důvodů rozděleni ještě na dvě kategorie - Mladší střední věk (35 až 40 let) a Starší střední věk (41 až 50 let).

V druhé fázi výzkumného šetření byl Dotazník č. 2 distribuován formou internetu a vyplnilo jej celkem 134 osob ve věku od 20 do 70 let. Členění respondentů na věkové kategorie proběhlo obdobně jako v I. fázi výzkumu a je uvedeno v tabulce č. 1.

Věkové kategorie	věk	muži	ženy	Celkem
Mladá dospělost	20-34	8	55	63
Mladší střední věk	35-40	7	11	18
Starší střední věk	41-50	11	23	34
Starší dospělost	51-70	11	8	19
Celkem		37	97	134

Tabulka č. 1. Výzkumný vzorek II. fáze šetření

Výběr ani jednoho z výzkumných vzorků v obou fázích šetření nebyl reprezentativní v populačním slova smyslu, ale lze jej považovat za reprezentativní, co se týče tzv. „teoretické

nasycenosti vzorku“. V tomto smyslu považujeme vzorek za nasycený tehdy, když už nezískáváme další relevantní informace, které by rozšiřovaly naše poznání vzhledem k položeným výzkumným otázkám.

6.3 Zpracování dat a validita

Pro svou práci jsem si zvolila záměrnou metodu výběru respondentů a metodu sněhové koule. Metodu záměrného výběru Miovský definuje jako „*takový postup, kdy cíleně vyhledáváme účastníky podle jejich určitých vlastností. Kritériem výběru je právě vybraná (určená) vlastnost (či projev této vlastnosti) nebo stav (např. příslušnost k určité sociální nebo jiné skupině)*“ (Miovský, 2006, s. 135). Znamená to, že na základě stanoveného kritéria cíleně vyhledáváme pouze ty jedince, kteří dané kritérium splňují a současně jsou ochotni se do výzkumu zapojit. Technika sněhové koule spočívá ve výběru jedinců, při kterém nás původní informátor vede k jiným členům naší cílové skupiny. „*Je to technika identifikace populace, a ne vytvoření reprezentativního vzorku.*“ (Disman, 2011, s. 114) Je nenahraditelným nástrojem pro zkoumání pouze dočasně existujících populací a chceme tímto způsobem dosáhnout již zmíněné „teoretické nasycenosti vzorku“, kdy už se noví jedinci neobjevují.

V první fázi výzkumného šetření byly pro osobní rozhovory vybrány osoby z mého okolí, případně další jimi doporučené osoby. Hlavním kritériem výběru bylo věkové rozmezí splňující kritéria středního věku, tj. rozmezí mezi 35 a 50 lety a především jejich ochota odpovídat na osobně citlivá témata. Rozhovory probíhaly jednorázově v prostředí terapeutické místnosti a trvaly mezi 30 a 50 minutami v závislosti na tom, jak dlouhé odpovědi respondenti podávali. Data zaznamenaná při hloubkových osobních rozhovorech byla zachycena písemně samotnými respondenty do distribuovaných dotazníků a zároveň jsem si v průběhu rozhovoru zaznamenávala případné poznámky rozšiřující odpovědi na dané otázky.

Ve druhé fázi výzkumného šetření jsem prostřednictvím emailu oslovila co nejširší okruh osob se žádostí o přeposlání dalším osobám, které by mohly mít zájem zúčastnit se výzkumného šetření. Všichni respondenti obdrželi odkaz na internetovou stránku s dotazníkem a žádostí o jeho vyplnění. Anonymita účastníků byla zajištěna, neboť internetová aplikace po vyplnění dotazníku ukládá pouze odpovědi respondenta bez jakékoliv možnosti zjistit jeho emailovou adresu či jiné údaje, které by potenciálně mohly vést k jeho identifikaci.

Všechna sebraná data jak z osobních rozhovorů, tak internetově šířených dotazníků pak byla zpracovávána jednotně a v souladu s logikou kvalitativního výzkumu jsem postupovala od těchto dat k nalezení přirozených témat, která volně kopírují strukturu

jednotlivých otázek obou dotazníků. Tam, kde jsem to považovala za přínosné z hlediska tématu diplomové práce, byla srovnána data probandů nejen ve věkové kategorii středního věku, ale i mladších či starších.

Kvalitativní metodologie v podobě zakotvené teorie představovala tedy hlavní východisko pro práci se získaným slovním materiálem. Cílem bylo získané informace kódovat (otevřené kódování), následně kategorizovat a tím vytvářet teorii. Nejprve byla identifikována centrální témata a vytvořen systém kódů, pak byly vytvořeny kategorie jednotlivých témat.

V průběhu analýzy a interpretace dat jsem prováděla triangulaci, a to zároveň na metodě i na vzorku. Jako první proběhla analýza dat sesbíraných při osobních rozhovorech, která byla případně doplněna o relevantní mnou zaznamenané poznámky. Poté byla tato data porovnávána s písemnými výpověďmi jednotlivých respondentů. Při kvalitativní analýze údajů jsem brala také v úvahu fakt, že se jednotlivé otázky částečně překrývají a při analýze dotazníků sebraných při osobních rozhovorech jsem čerpala nejen z těchto odpovědí, ale i mnou zaznamenaných poznámek během rozhovoru.

7. Prezentace dat z empirické sondy

Z odpovědí na jednotlivé otázky obou dotazníků vykryštovala hlavní centrální témata, která byla dále analyzována se zřetelem k položeným výzkumným otázkám a také z hlediska věkové příslušnosti jednotlivých respondentů a jejich pohlaví. Doslovné odpovědi jednotlivých probandů ilustrující jednotlivé odpovědi na nejdůležitější otázky výzkumného šetření jsou v empirické části diplomové práce uvedeny *kurzívou* a jejich přehled najdeme v přílohách (Příloha C a Příloha D).

Témata středního věku	Čím je pro vás aktuální životní období typické? Jaká jsou nejdůležitější témata, kterými se nyní ve svém životě zabýváte?
Krise středního věku a její definice	Slyšel/a jste již o krizi středního věku?
	Pokud ano, co si pod tím představujete, jak tomu pojmu rozumíte? Jaké jsou podle vás její příznaky?
Prožívání a příznaky krize středního věku u respondentů	Rozpoznáváte u vás samotných nějaké příznaky krize středního věku? Pokud ano, tak jaké a jak se u vás projevují?
	Prožil/a jste nebo právě prožíváte krizi středního věku?
	O čem ta krize byla, čeho se týkala, co jste v té době řešil/a?
Příznaky krize středního věku u blízkých osob	Rozpoznáváte příznaky krize středního věku u vašich blízkých? Pokud ano, tak jaké a jak se u nich projevují?
Zvládání krizových okamžiků	Z čeho čerpáte energii a sílu na zvládání problémů?
	Z čerpáte energii a sílu na zvládání problémů? Co nebo kdo vám nejvíce pomáhá vypořádat se s problémy ve svém životě?

Tabulka č. 2. Problémové okruhy dotazníků

7.1 Témata středního věku

V úvodní kapitole prezentující data této kvalitativní studie se budeme zabývat odpověďmi na otázku, jakými tématy se jednotliví respondenti ve středním věku zabývají a čím je toto pro ně typické, přičemž bere v úvahu i odlišnosti v prožívání mužů a žen.

V kategorii žen mladšího středního věku se ve všech odpovědích v nějaké podobě objevilo téma **rodina a péče o děti**, což je téma pro ženy typické, nicméně standardně spojované spíše s mladšími věkovými kategoriemi. Rodina a péče o ní se objevily i u dvou žen ze tří, které jsou v této věkové kategorii dosud bezdětné, avšak pouze v obecné rovině. Ženy, které již děti mají, odpovídaly konkrétněji a úměrně ke stávajícímu věku dětí. Jedna z

oslovených žen, také uvedla téma péče o stárnoucí rodiče, které ke střednímu věku nepochybně patří. Z tohoto důvodu jsou také příslušníci středního věku často označováni jako „sendvičová generace“, čímž je rozuměno, že jsou na jedné straně nuceni starat se o ještě ne zcela dospělé děti a na straně druhé o své rodiče, kteří již v tomto věku bývají čím dále tím méně soběstační ve všech oblastech svého života. Některé respondentky zmiňovaly péči o děti také ve spojení se svou **seberealizací**, což je jistě důležité téma v jejich životě a poukazuje na to, že na začátku středního věku je většina žen matkami ještě poměrně malých dětí.

Dalším důležitým tématem bylo **pracovní či studijní vypětí**, které však také spadá obsahově spíše do mladších věkových kategorií. Ukázalo se také, že v souvislosti s prací si respondenti čím dále více uvědomují důležitost její **smysluplnosti**, protože je již netěší pracovat na něčem, co za takové nepovažují. Obě dvě zmíněná témata tak naznačují, že ženy v období mladšího středního věku stojí před zásadním problémem, a to jak skloubit péči o rodinu se svou profesní kariérou.

V kategorii mužů mladšího středního věku se téma **práce** v souladu s genderovými očekáváními a stereotypy objevilo častěji než u žen. Téma **nedostatku volného času** je spojován u mužů zejména v souvislosti s kariérou, na rozdíl od žen, které jsou však více vytíženy péčí o rodinu. Ani jedno z výše uvedených témat zcela neodpovídá dle předchozích teoretických východisek typickým tématům středního věku, ale spíše tématům řešeným v období mladé dospělosti, kdy lidé teprve zakládají rodinu a dokončují vzdělání, případně zahajují svou profesní dráhu. Pouze u jednoho muže se objevilo téma odpovídající **životnímu předělu**, tj. tématu typičtějšimu pro střední věk a více korespondující s definicí KSV, a to v odpovědi o hledání dalšího životního směřování, jak v rodinném, tak pracovním životě

V kategorii žen staršího středního věku se mimo výše uvedených témat **práce a rodina** začínají nově objevovat témata **zdraví** ve smyslu věnování větší pozornosti a péče vlastnímu fyzickému stavu a uvědomování si, že člověk stárne a uvědomování si vlastních fyzických limitů. A teprve zde se začínají více objevovat témata typická pro období středního věku, jako jsou otázky **smyslu a směřování vlastního života**, kdy si respondentky kladou otázku, kdo vlastně jsem a co chci a vyjadřují svou nespokojenost s dosavadním průběhem života a nechtějí v započaté cestě pokračovat.

V kategorii mužů staršího středního věku je také dobře patrné uvědomování si, v jaké životní etapě se jedinec nachází a potřeba **sebepřesahu** a **smysluplného** využití vlastního času a hledání cest, jak využít poslední část produktivního věku, dokud slouží zdraví. Stojí zejména před otázkou, zda svůj čas a energii věnovat práci nebo rodině. Objevuje se také

téma tvorby, práce na něčem trvalejším a hodnotnějším a v neposlední řadě potřeba harmonie v partnerském vztahu i vztahu k dětem a snaha dosáhnout finanční nezávislosti.

U obou věkových kategorií mužů i žen se tak ukazuje, že se jedná o náročné období jak z hlediska přetrvávajícího **vysokého pracovního nasazení**, tak stále velkých časových nároků na **rodinný život** a péči buď ještě o vlastní děti či začínající péči o již stárnoucí rodiče. Příznaky KSV, tak jak jsme je definovali v teoretické části práce, jsou však zmiňovány více až u starší věkové kategorie od 40. let věku.

7.2 Krize středního věku a její definice

Tato a následující kapitola tvoří obsahově stěžejní část mé diplomové práce a bylo při ní zpracováno největší množství slovního materiálu. Zejména co se týče povědomí o fenoménu krize středního věku, byly výpovědi všech účastníků této kvalitativní sondy velmi bohaté a zajímavé, proto jsem také doslovné odpovědi na otázku, co si lidé představují pod pojmem krize středního věku, uvedla v přílohách (Příloha C).

Při analýze odpovědí jednotlivých účastníků jsem vycházela z příznaků krize středního věku definovaných v teoretické části této práce a stanovila tyto obsahové kategorie:

Příznaky krize středního věku
1. Nespecifické příznaky - únava, úzkost, deprese
2. Konfrontace se smrtí a stárnutím, ohraničenost života
3. Smysl života a jeho naplnění
4. Bilancování dosavadního života, deziluze
5. Nespokojenost se životem, stereotyp, vnitřní prázdnota
6. Životní vrchol, předěl
7. Touha po změně
8. Krize v partnerském vztahu
9. Syndrom prázdného hnízda
10. Syndrom ujíždějícího vlaku

Tabulka č. 3. Příznaky krize středního věku

Jelikož je krize středního věku nepochybně velice komplexní fenomén, je nesnadné jej popsat a jasně definovat, jak již bylo zmíněno v teoretické části práce a jedná se pouze o jeden z možných přístupů ke zkoumání tohoto jevu. Proto mě hodně překvapilo, že téměř všichni účastníci tohoto výzkumného šetření, a to včetně nejmladší věkové kategorie, poměrně přesně popisovali příznaky KSV téměř shodně s jejich definováním v odborné literatuře. Četnosti jednotlivých udávaných příznaků, které pro přehlednost uvádím v tabulce č. 4., i jejich konkrétní náplň, se však v jednotlivých věkových kategoriích mírně lišily, jak uvidíme v dalších podkapitolách.

Příznaky KSV uváděné respondenty	Mladá dospělost 20-34 let	Mladší střední věk 35-40 let	Starší střední věk 41-50 let	Starší dospělost 51-70 let	Celkem
1. Nespecifické příznaky - únava, úzkost, deprese	19	1	10	4	34
2. Konfrontace se smrtí a stárnutím, ohraničenost života	12	4	12	2	30
3. Smysl života a jeho naplnění	3	2	1	1	7
4. Bilancování dosavadního života, deziluze	9	5	8	2	24
5. Nespokojenost se životem, stereotyp, vnitřní prázdnota	5	8	6	5	24
6. Životní vrchol, předěl	2	1		1	4
7. Touha po změně	2	1		2	5
8. Krize v partnerském vztahu	5		1	1	7
9. Syndrom prázdného hnízda	7	2		2	11
10. Syndrom ujždějího vlaku	7	6	7	3	23
Celkem	71	30	45	23	169

Tabulka č. 4. Četnosti příznaků KSV uváděných respondenty dle věkových kategorií

7.2.1 Nespecifické příznaky - únava, úzkost, deprese

Jako příznaky krize středního věku se poměrně často, a to zejména v **nejmladší věkové kategorii**, objevovaly neurčité a nejasně vyjádřené pocity krize jako je únava, stavy vyhořelosti, úzkost, ztráta motivace, nesoustředěnost a nechut' do čehokoliv. Účastníci studie také zmiňovali pocity deprese a nicoty až zoufalství, vyhasnutí, smutku, ztráty síly a zájmu o cokoli. Tyto pocity a stavy se však mohou v životě člověka objevit i nahodile nebo v souvislosti s nějakou životní událostí, která však ještě nutně nemusí znamenat životní krizi.

Únava, nezájem o věci kolem, antipatie, deprese.

Ve **starším středním věku** byly také pocity nervozity, deprese a citového vyhoření poměrně často uváděny jako jeden z příznaků KSV. Daleko častěji však než mladší věkové kategorie byly zmiňovány i ztráta síly, nadšení a motivace a úbytek zájmu o věci a lidi kolem

sebe, který patrně souvisí s celkovou únavou ze života a pocitu, že stále více věcí a situací se v životě již jen opakuje.

Naproti tomu, že se tento příznak stal vůbec nejčastěji uváděným v odpovědi na otázku, co si lidé pod KSV představují, velice zajímavé bylo zjištění, že téměř vůbec nejmenovali respondenti mladšího středního věku. Vzhledem k omezenosti výběrového souboru lze jen spekulovat, zda tyto projevy přičítají spíše celkové hektičnosti života v tomto věkovém období nebo mají jinou příčinu.

7.2.2 Konfrontace se smrtí a stárnutím, ohraničenost života

Co se týče uvědomění si vlastního stárnutí a životních limitů, nejvíce se tento jev jako příznak krize středního věku objevil u **nejmladší věkové kategorie a staršího středního věku**. Fakt, že člověk stárne, je patrně nejjasněji vyjádřeným příznakem středního věku, od kterého se všechny další jevy odvíjejí. Tak, jako se nám v dětství a mládí zdá, že život je nekonečný a život ubíhá pomalu, nejpozději po třicátém roce věku si obvykle uvědomíme, že stárnutí se týká i nás. Začínáme pozvolna pozorovat na sobě i vrstevnících změny, které se stárnutím souvisí. Naplno si však svou smrtelnost a životní ohraničenost uvědomíme většinou o něco později a ne všichni ji dokážeme bezezbytku akceptovat bez pocitů zoufalství a beznaděje nebo naopak hněvu a zlosti. Odpovědi jednotlivých účastníků tak v souladu s výše uvedeným, vypovídají zcela zřetelně o tom, že v mládí o skutečnosti, že jednou zestárneme, uvažujeme spíše v teoretické rovině, zatímco později již vycházíme i z vlastních životních zkušeností.

Rozumím tomu tak, že lidé v určitém věku, většinou to bývá kolem 40, začnou bláznit, jelikož už jim stárí klepá na dveře a oni se toho děsí. Lidé si uvědomí, že už nejsou nejmladší a nemají tolik sil, co dřív, dospějí jim děti, mohou cítit samotu.

Velice výstižně to popsal jeden muž (22 let) v nejmladší věkové kategorii:

Hledání smyslu života, když mi přestane život připadat nekonečný - dokážu dohlédnout na vlastní smrtelnost a když přestanu každodenně prožívat velká dobrodružství, život se stane rutinnější.

7.2.3 Smysl života a jeho naplnění

Přes moje očekávání a zjištění uváděná v teoretických východiscích práce, se smysl života a jeho hledání neukázalo jako jeden z nejčastěji respondenty uváděných příznaků krize středního věku u žádné z věkových kategorií. Je to pravděpodobně fenomén, který si lidé nespojují s nějakým konkrétním věkovým obdobím, ale uvažují o něm v souvislosti s celým svým životem, a to zcela v souladu s pojetím Frankla (1994). Někteří respondenti vyjadřovali obavu, zda to, co dělají, má smysl, a že se jim v životě už nic nepodaří, případně zda jsou v životě na správné cestě. Objevoval se také motiv hledání obecně ve smyslu hledání něčeho, co by je v životě uspokojovalo.

Existenciální krize - člověk pochopí, že již možná nedostane Nobelovu cenu, a hledá sám sebe i smysl jiným způsobem; když si neví rady, jak hledat, nebo vůbec nezaznamená, že potřebuje hledat, nastává krize.

7.2.4 Bilancování dosavadního života, deziluze

Naopak příznak určitého bilancování dosavadního života a zvažování, co dál včetně ztráty iluzí, se jako příznak KSV vyskytoval poměrně často, a to napříč **všemi věkovými kategoriemi**. Odpovědi na tuto otázku byly neobsáhlejší a nejúplnější a na některých bylo také jasně zřetelné uvědomování si, že jsou lidé ve středním věku uprostřed svého produktivního života, a že je třeba zamyslet se nad tím, jakých dosud ve svém životě dosáhli zisků a ztrát. Objevovaly se také pocity nespokojenosti nad dosavadním průběhem života a potřeba jeho hodnocení ze všech stránek.

Člověk si uvědomuje, že už nepatří do skupiny "mladí lidé". Někdo má pocit, že nevyužil svoje nejlepší roky, tak jak měl a propadá depresi, bilancuje, překopává si život ve snaze "to" vrátit. Zjednodušeně - od dětství do cca 35 let (ta horní hranice je různá) věříme, že nás to nejlepší teprve čeká. A pak nám v určitém věku dojde, že to nejlepší už máme za sebou (resp. máme takový pocit, i když to třeba nemusí být pravda). Obzvlášť těžké je to pro lidi, kteří bývali středem pozornosti a najednou pociťují, že už okolí nezajímají tolik jako dřív.

Toto zvažování se zdá být nejtypičtějším příznakem, který krizi ve středním věku definuje, a to v celé jeho komplexnosti zahrnující jak pohled zpět na právě uplynulý kus

života, tak výhled až na jeho samotný konec s uvědoměním si, že část, která člověku k prožití zbývá, je pravděpodobně již mnohem kratší, než se mu doposud zdálo a mnoho cílů a plánů již ve svém životě nenaplní.

7.2.5 Nespokojenost se životem, stereotyp, vnitřní prázdnota

Pocity nespokojenosti se svým životem a stálého opakování se stejných životních situací jako příznak krize středního věku vystupovaly nejvýrazněji do popředí u respondentů **mladšího středního věku** a pak u **nejstarší věkové kategorie**. Nebyly však jasněji vyjádřené a u většiny odpovědí k nim respondenti připojovali další příznaky krize středního věku, které již byly konkrétnější a zřetelněji popsány. Objevovaly se pocity stále se opakujících činností, až rutiny projevující se ve všem, co člověk dělá, nespokojenosti až celkové otrávenosti životem a z toho vyplývající vnitřní prázdnoty.

Člověk to nemá srovnané a pak se probere a zjistí, že všechno dělal jen mechanicky nebo tak něco, změní své hodnoty, je to spíš důsledkem nátlaku společnosti a toho jak je zavedený systém, člověk dělá, co si myslí, že má a co od něj ostatní očekávají i když to není to, co by doopravdy dělat chtěl.

Za zajímavý považuji fakt, že tento příznak vůbec nedávali do souvislosti s krizí středního věku probandí, se kterými jsem hovořila osobně a domnívám se, že je tak spíše jen průvodním jevem dokreslujícím ostatní příznaky KSV.

7.2.6 Životní vrchol, předěl

Příznak krize středního věku jako životního vrcholu či předělu se ukázalo zcela v rozporu s teoriemi Junga jako nejméně frekventované všemi účastníky této výzkumné sondy. Ani fakt, že člověk ve středním věku je na vrcholu svých možností a zároveň již nemá tolik reálných možností jich dosáhnout, střední věk jako určitý zlom v životě byl zmíněn pouze v jedné odpovědi 28leté, ženy těmito slovy:

V určitém věku přijde zlom, kdy vše, co člověk doposud dělal, mu najednou přijde zbytečné, a tak hledá nový cíl a mnohdy zcela otočí své postoje.

Zbývající respondenti spíše zmínili většinou pouze okrajově a mezi ostatními příznaky krize středního věku, že je toto období možno také vnímat jako střed života či nějaký předěl mezi mládím a stářím.

Představuji si, že je to velká životní změna spojená s tím, že děti odrostou, tím pádem je najednou více volného času, člověk si najednou uvědomí, že už není mladý, a začne víc uvažovat o tom, jak je se svým životem spokojen a jestli by neměl něco změnit, než bude pozdě.

I v této odpovědi můžeme zřetelně vidět těsnou souvislost s bilancováním prožitého života, změnou hodnot a úvahami ve smyslu, jak dále co nejlépe naložit s časem, který nám ještě zbývá, a zda se nám podaří alespoň částečně jej naplnit tím, o čem jsme snili v době, kdy jsme byli mladší.

7.2.7 Touha po změně

Touha po životní změně uprostřed života se také ukázala být spíše doprovodným jevem ostatních, více komplexních, příznaků středního věku a frekvence jejího zmiňování jednotlivými probandy byla velice nízká. Pokud už byla respondenty zmiňována, dávali ji do souvislosti např. se snahou po lepším a naplněnějším životě.

Stress z ubíjející rutiny práce, manželství atd. vede ke snaze všechno v životě změnit a přitom se jedinec bezhlavě pouští do nepromyšlených plánů.

7.2.8 Krize v partnerském vztahu

Mimo již výše zmíněných příznaků KSV bylo uvedeno jako jeden z jejich příznaků také téma krize v partnerském vztahu a z toho plynoucí hojně rozšířený jev hledání mladších žen muži středního věku, avšak prakticky výhradně **nejmladšími účastníky studie**. Jeho popis zahrnoval nejčastěji neshody s partnerem včetně sexuálního života až po změnu partnera, případně absence partnera pro život jako takového vůbec.

Změna chování, např. manžel začne podvádět manželku, i když ji miluje... muž si najde mladší ženu.

Domnívám se, že popisovaný jev opouštění starších manželek a jejich nahrazování mladšími ženami je spíše mediálním fenoménem a v reálném životě není tak frekventovaný. Jak budeme mít možnost vidět v další kapitole, kdy se budeme zabývat příznaky KSV skutečně prožívanými respondenty této empirické sondy, ani jeden z nich tuto skutečnost ve své odpovědi nepopisoval. Praxe také ukazuje, že ve skutečnosti jsou to spíše ženy, které iniciují rozpad manželského vztahu, případně oba partneři dojdou k závěru, že rozchod či rozvod je nejlepším řešením vleklé manželské krize.

7.2.9 Syndrom prázdného hnízda

Také syndrom prázdného hnízda v souvislosti s osamostatňováním se dětí od rodičů se ukázal být příznakem, který nebyl příliš frekventován u všech věkových kategorií. Pouze někteří z nejmladších účastníků výzkumného šetření si jej spojovali se středním věkem, a to především v souvislosti s nárůstem volného času, který rodičům po odchodu dětí z domova nastane a otázkou, čím jej co nejlépe vyplnit.

Je to věk, kdy děti odchází z domu, přichází druhá polovina života a lidé mají pocit, že už je nic hezkého nečeká a že mají vše za sebou a neví co dál.

Velice stručně, ale přitom výstižně to popsal jeden muž ve věku 40 let v této své odpovědi:

Děti jsou velké, tak buď se začnu věnovat něčemu jinému, nebo mě chytí krize.

Domnívám se, že syndrom prázdného hnízda jako příznak krize středního věku je značně diskutabilní, neboť je závislý na věku rodičů, ve kterém se jim děti narodily, než na aktuálním věku. Tento pocit by tak mohli ve středním věku zažívat pouze rodiče, kteří založili rodinu krátce po dvacátém roce jejich života a v jejich čtyřiceti jsou již děti odrostlé a opouštějí původní rodinu. Zcela jinak však budou střední věk v této souvislosti zažívat rodiče, kterým se děti narodily až dlouho po třicátém roce věku.

7.2.10 Syndrom ujíždějícího vlaku

Pocit, že člověk již nestihne, co si v mládí předsevzal, je typickým jevem, který je se středním věkem a jeho krizí spojován. V odpovědích byl hojně zmiňován respondenty právě

ve středním věku se nacházejícími, a to jak v **mladším, tak starším středním věku**. Tento příznak je také těsně spojen s bilancováním dosavadního života a naplňování jeho cílů a je vyjádřen podobnými slovy jako „to nejlepší už mám za sebou“, „nic si neužil“ a často také explicitně jako „ujíždějící vlak“.

V odpovědích jednotlivých účastníků pak byl tento příznak popisován také pocity rychle ubíhajícího času a strachu z promarnění celého života, touhy vyrovnat se mladším lidem a uvědomění si, že to již není plně možné, protože nové šance již v životě nepřijdou a některé sny z mládí se tak nestihnou naplnit.

Myšlenky na to co jsem nestihla udělat, zažít a už se možná nestihne nebo není na to už věk, zdraví se ožívá častěji, více únavy - ubývá energie, :-) hůř se hubne.

Pokud bych měla shrnout předchozí odstavce popisující slovy účastníků této empirické sondy jednotlivé příznaky krize středního věku, **žádný z příznaků neexistuje izolovaný sám o sobě, ale všechny se více či méně prolínají a jsou vzájemně svázané a propojené**. Jako červená nit se všemi odpověďmi line uvědomění si konečnosti života a především zvažování, zda tu jeho část, kterou již máme za sebou, jsme žili v souladu se svými vnitřními hodnotami a zda tyto hodnoty budou platit i pro jeho druhou polovinu. A navzdory tomu, že odborná psychologická literatura krizi středního věku věnuje dosud minimální pozornost a její příznaky nejsou jednoznačně definovány, odpovědi všech dotázaných ukázaly, že v obecném povědomí tento jev existuje velmi dobře popsán.

7.3 Prožívání a příznaky krize středního věku u respondentů

V této kapitole shrnu výsledky té části kvalitativní sondy, která se týkala samotného prožívání krize středního věku u jejích účastníků v případě, že uvedli, že tuto krizi prožívají, či již prožili. Dále budeme mít možnost srovnat tyto prožitky s příznaky KSV, které probandi uvedli v předešlé kapitole. Považuji za nutné zde opětovně zdůraznit, že odpovědi na samotnou otázku ohledně faktického prožití krize středního věku jsou závislé na definici této krize, kterou však účastníci studie neměli v dotaznících k dispozici.

Stručný přehled počtu respondentů a jimi uváděných skutečně prožívaných příznaků krize středního věku jsem pro přehlednost shrnula do tabulky č. 5. Doslovný výpis odpovědí všech účastníků empirické sondy na tuto otázku je uveden v přílohách (Příloha D).

Příznaky KSV pociťované respondenty	Mladá dospělost 20-34 let		Mladší střední věk 35-40 let		Starší střední věk 41-50 let		Starší dospělost 51-70 let		Celkem
	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Muži	Ženy	Muži	Ženy	
1. Nespecifické příznaky - únava, úzkost, deprese		1	1	1		1	1		5
2. Konfrontace se smrtí a stárnutím, ohraničenost života				3	2	2	1		8
3. Smysl života a jeho naplnění	1	1		1					3
4. Bilancování dosavadního života, deziluze				1	2	1		1	5
5. Nespokojenost se životem, stereotyp, vnitřní prázdnota						1	1		2
6. Životní vrchol, předěl				1		1			2
7. Touha po změně					1				1
8. Krize v partnerském vztahu					3	4	2	2	11
9. Syndrom prázdného hnízda									0
10. Syndrom ujždějícího vlaku			1			1			2
Celkem	1	2	2	7	8	11	5	3	39

Tabulka č. 5. Četnosti příznaků KSV pociťovaných respondenty

Na první pohled můžeme zřetelně vidět, že absolutní počty skutečně prožívaných příznaků KSV jsou významně nižší, než počty příznaků popisovaných respondenty při definování KSV v minulé kapitole. Tak již v této úvodní části vyvstává myšlenka, zda je krize středního věku, ať už je definována jakkoliv, skutečně a obecně prožívaný jev širší populací nebo pouze vývojová možnost, která má však zázemí a oporu spíše v teoretické rovině.

Nejprve k počtům účastníků, kteří uvedli, že krizi středního věku prožili nebo právě prožívají. Překvapilo mě, že již v **nejmladší věkové kategorii** uvedly tři osoby, že tuto krizi právě prožívají, a to konkrétně 2 ženy (29 let) a jeden muž (28 let). Jejich odpovědi na položenou otázku: „O čem ta krize byla, čeho se týkala?“ však napovídají, že se spíše jedná o jiné problematické období v jejich životě. Nejde však o faktickou krizi středního věku v tom smyslu, v jakém byla definována v teoretické části práce. Spíše však tyto odpovědi korespondují s již zmíněným názorem Frankla (1994), že hledání smyslu v životě není spojeno s nějakým určitým věkem, ale prostupuje celým životem člověka ve všech jeho životních etapách.

Práce, resp. jestli všechno to úsilí má v tomto světě smysl, jestli to vůbec někdo někdy ocení.

Co se týče **mladšího středního věku**, prožilo či právě prožívá krizi středního věku celkem 7 respondentů (2 muži a 5 žen), z celkového počtu 23, což již může napovídat, že se pravděpodobně nejedná o masově rozšířený fenomén, alespoň v této věkové kategorii.

Muži zmiňují jako symptomy pocíťované KSV nespecifické příznaky jako únavu a depresi a jako pocit, že to „nejhezčí již mám za sebou“ (syndrom ujíždějícího vlaku a bilancování dosavadního života).

Výpovědi **žen** jsou bohatší a obsahují více komplexnějších příznaků, přičemž nejčastěji se vyskytující je konfrontace se smrtí a stárnutím a uvědomění si nevyhnutelných fyzických změn spojených se stárnutím a ohraničenosti vlastního života.

Fyzický úpadek, povadlá krása, menší výdrž, větší pohodlnost, menší zvědavost - to vše řeším právě teď a nelíbí se mi, co vidím.

Tyto výpovědi jsou v souladu s obecným vnímáním ženské krásy a její proměnou v průběhu věku. Jak uvádí Sheehy (1999) nějakou chvíli ženě trvá, než pochopí, že je nemožné udržet kulturní stereotyp ženy-dítěte, který se objevuje v médiích jako vzor a ideál ženské krásy, a že je třeba se zaměřit na kvality vycházející zevnitř a objevit v sobě své duševní bohatství.

Málo času na sebe, nezaložila jsem vlastní rodinu, říkám si, jestli úspěšná kariéra je skutečně to, co chci, jaký má můj život smysl.

Zbývající respondenti této věkové kategorie sdělili, že u sebe nerozpoznávají příznaky krize středního věku a jedna žena k tomu dodala:

Zatím ne, na to mám moc malé děti :-)

Fakt, že tato žena uvedla jako důvod toho, proč nepocíťuje dosud krizi středního věku, že se stále stará o malé děti považují za velice významný. Domnívám se, že je zcela rozdílné prožívat střední věk s již odrostlými potomky za prahem období adolescence, kteří již opustili domov nebo se na to v nejbližší době chystají a zcela jinak jej prožívají ženy, které rodily až na prahu středního věku, jak již bylo zmíněno v kapitole zabývající se syndromem prázdného hnízda. Domnívám se, že u mužů patrně tato skutečnost nehraje tak zásadní roli neboť svou identitu zpravidla neodvozují tak jednoznačně od vztahů, tedy rodiny a především dětí, jako ženy. U žen však je pojetí jejich věku hodně ovlivňováno tím, v jakém životním cyklu rodiny se právě nacházejí. Zda se jedná o rodinu nedávno vzniklou a matku, která se teprve ve své roli zabydluje a má před sebou relativně dlouhé životní období, kdy její životní rytmus bude

diktován především potřebami malých dětí nebo zda se jedná o ženu, která již toto období má z velké většiny za sebou a uvědomuje si, že se před ní rozevírá nová životní etapa, tentokrát již bez přímé každodenní péče o rodinu a především děti.

Ve **starším středním věku** odpověděl na otázku, zda prožili či prožívají krizi středního věku nebo u sebe rozpoznávají její příznaky celkem 23 (8 mužů, 11 žen) ze 40 osob, což je již více než polovina. Celkem tři **muži** uvedli, že krizi vnímají jako krizi v partnerském vztahu. Jeden respondent ve věku 47 let však vidí její vyústění přes negativní začátek velmi pozitivně:

Má žena se rozhodla dát přednost svému nemanželskému vztahu s jiným mužem. Řešil jsem obavy ze samoty, pocity opuštění, emocionální zlobu, osobní vyprázdněnost uprostřed profesního úspěchu a i ekonomickou situaci (prostředky pro jednu domácnost nestačily, když se rozdělily mezi dvě). Celé to vedlo k rozvodu a totálnímu restartu mého života, který se nakonec velmi rychle a krásně povedl.

Ženy pak opět stejně jako v mladším středním věku zmiňovaly, že u sebe rozpoznávají více příznaků krize středního věku, nicméně s muži se shodly v tom, že nejčastěji udávaným příznakem byla krize v partnerském vztahu. Dokonce i jedna žena, (40 let) která sice uvedla, že krizi středního věku neprožívá, ale jako její rozpoznávaný příznak u sebe uvedla také krizi v partnerském vztahu, konkrétně odchod od manžela.

V **nejstarší věkové kategorii** pak uvedlo 6 účastníků (3 muži a 3 ženy) z 19, že krizi středního věku prožili v dřívějším věku a jak **muži, tak ženy** se shodly v tom, že jejím nejčastějším projevem byla také krize v partnerském vztahu. Jeden muž uvedl, že pokud krizi ještě neprožívá, tak už určitě „klepe na dveře“ a charakterizuje ji slovy:

Motivaci pro pracovní nasazení. Vyhledávání vhodných aktivit pro rozbití každodenního stereotypu.

Jedna žena ve věku 66 let sice neuvedla, že prožila krizi středního věku, ale opět zmínila v této souvislosti rozchod s partnerem a rozvody obou jejích dětí.

Odpovědi všech účastníků tak ukázaly, že ačkoliv respondenti této kvalitativní sondy měli poměrně jasnou představu o široké škále příznaků charakterizujících krizi středního věku, a to především ve formě bilancování nad životem a pocitu, že člověk vše hezké prožil a nic jej již nečeká, ve skutečně prožívaných životech pak naprostá většina účastníků ztotožňovala krizi středního věku s krizí v partnerských vztazích.

7.4 Příznaky krize středního věku u ostatních osob

Nyní se zaměřím na zjišťování, zda respondenti jsou schopni rozeznat příznaky KSV nejen u sebe, ale i u osob jim blízkých. I této části empirického šetření se týká výše uvedené omezení v problematice zkoumání krize středního věku s ohledem na nejednoznačnost v jejím definování a popisu příznaků, jak bylo zmíněno v závěru předešlé kapitoly.

Nicméně při analýze odpovědí na otázku, zda respondenti rozeznávají příznaky krize středního věku u svých blízkých, jsem došla ke zjištění, že v **mladším středním věku** tyto příznaky rozpoznávali poněkud méně často než ve starší. Pokud respondenti příznaky rozeznávali, charakterizovali je slovy jako problémy v zaměstnání, problémy se seberealizací, strach ze stárnutí, nevhodný výběr partnerů, snaha ze dne na den převrátit život vzhůru nohama, náhlá období vášně pro cokoli a následné pohasnutí.

Ve **starším středním věku** pak téměř všichni dotázaní uvedli, že příznaky krize středního věku u svých blízkých rozpoznávají a jejich popis tak odpovídal již dříve uvedeným charakteristickým příznakům, především však nespokojenosti se současným životem a stereotypem a pak také nespecificky vyjádřeným projevům nejčastěji formou stresu či nervozity, ale i touze po změně a bilancování dosud prožitého života. I v těchto odpovědích se, stejně tak jako v odpovědích na otázku, co si pod krizí středního věku jednotliví respondenti představují, ukazuje velmi dobré obecné povědomí o tomto fenoménu.

7.5 Zvládání krizových okamžiků

Tato kapitola nám dává možnost podívat se na to, z čeho čerpají účastníci kvalitativní sondy sílu a energii na zvládání problémů; případně co nebo kdo jim pomáhá vypořádat se s jejich potížemi v životě. Z jednotlivých výpovědí vyplynulo 5 základních kategorií, jejichž stručný přehled a četnosti uvádím v tabulce č. 6.

Způsob zvládání krizových okamžiků	Mladší střední věk 35-40 let		Starší střední věk 41-50 let		Celkem
	Muži	Ženy	Muži	Ženy	
Sebepodpora	1	7	2	7	17
Sociální opora	1	5	2	6	14
Zájmy, koníčky	1	2		1	4
Relaxace	1	1			2
Příroda		1	1	2	4
Celkem	4	16	5	16	41

Tabulka č. 6. Způsoby zvládání krizových okamžiků

Všichni respondenti uváděli více než jeden způsob, kterým čelí problémům ve svém životě a téměř polovina z nich zmiňovala tři a více způsobů.

Sebepodporou, která byla jedním ze dvou nejčastěji využívaným způsobem zvládání těžkostí v životě probandů, je myšlena činnost, při které si sám sobě jedinec pomáhá především změnou úhlu pohledu na danou situaci, přehodnocením negativ nebo srovnáním problémů s těžkostí v životech jiných lidí. Důležitým momentem pro realistické zhodnocení právě prožívané krize také může být zkušenost s již dříve prožitou a zvládnutou podobně těžkou situací v životě nebo inspirace tím, jak se k problému staví nám blízké osoby. Objevuje se také uvědomění si důležitosti smyslu pro humor a určitého nadhledu nad životními těžkostmi ve smyslu „jednou jsi dole, jednou nahoře“ nebo „co mě nezabije, to mě posílí“.

To, že je pro všechny lidi přirozené sdílet své prožitky s druhými lidmi, je obsaženo již v lidové moudrosti, která praví, že „Sdělená bolest je poloviční bolest a sdělená radost radostí dvojnásobnou“. Toto rčení je vyjádřením pojmu **sociální opora**, kdy řešení svých těžkostí a krizí v životě sdílíme se svými nejbližšími, rodinou a přáteli. I tato empirická sonda prokázala platnost toho, že má-li jedinec ve svém životě problémy, se kterými si neví rady, obrací se nejčastěji na své blízké, rodinu a přátele. Sociální opora se tak ukázala druhým nejčastějším zdrojem, kde čerpáme sílu na zvládání těžkostí v našem životě.

Výše uvedená zjištění jsou tak v plném souladu s předpoklady uvedenými v teoretické části práce, že účinně fungující sociální síť je v případě potřeby nejvýznamnějším zdrojem, ze kterého čerpáme jistotu a sílu při zdolávání všech životních těžkostí.

7.6 Životní spokojenost a krize středního věku

Tato kapitola vychází z druhého možného způsobu, jak přistoupit ke zkoumání krize středního věku, popsaného podrobněji v úvodu empirické části. Tímto způsobem je pohlížet na toto období jako na dobu, kdy životní spokojenost jedinců dosahuje svého minima ve srovnání s jinými životními obdobími nezávisle na tom, co si lidé pod tímto pojmem představují. Tento kvantitativní přístup také slouží jako triangulace předchozího kvalitativního šetření a je zaměřen na zjištění, zda se ve středním věku setkáváme s poklesem životní spokojenosti, ze které bychom poté mohli vyvodit případnou existenci krize středního věku.

Cílem této části empirické sondy je tedy pokusit se získat ze sesbíraných výsledků alespoň rámcovou představu o úrovni životní spokojenosti respondentů v jednotlivých věkových kategoriích vyjádřenou kvantitativním ohodnocením a zjistit, v jakém věku se případně krize středního věku u nich objevuje. Jedná se o číselná data získaná při odpovědích jednotlivými probandy na tyto otázky v Dotazníku č. 2.:

- Jste nyní se svým životem spokojen/a? Uveďte prosím číslo vyjadřující vaši momentální životní spokojenost na škále 1-10, přičemž 1 znamená absolutní nespokojenost, nejhorší období v životě a 10 znamená maximální spokojenost, nejlepší životní období.
- Pokud se domníváte, že máte krizi středního věku již za sebou, v kterém roce/letech vašeho života to bylo.

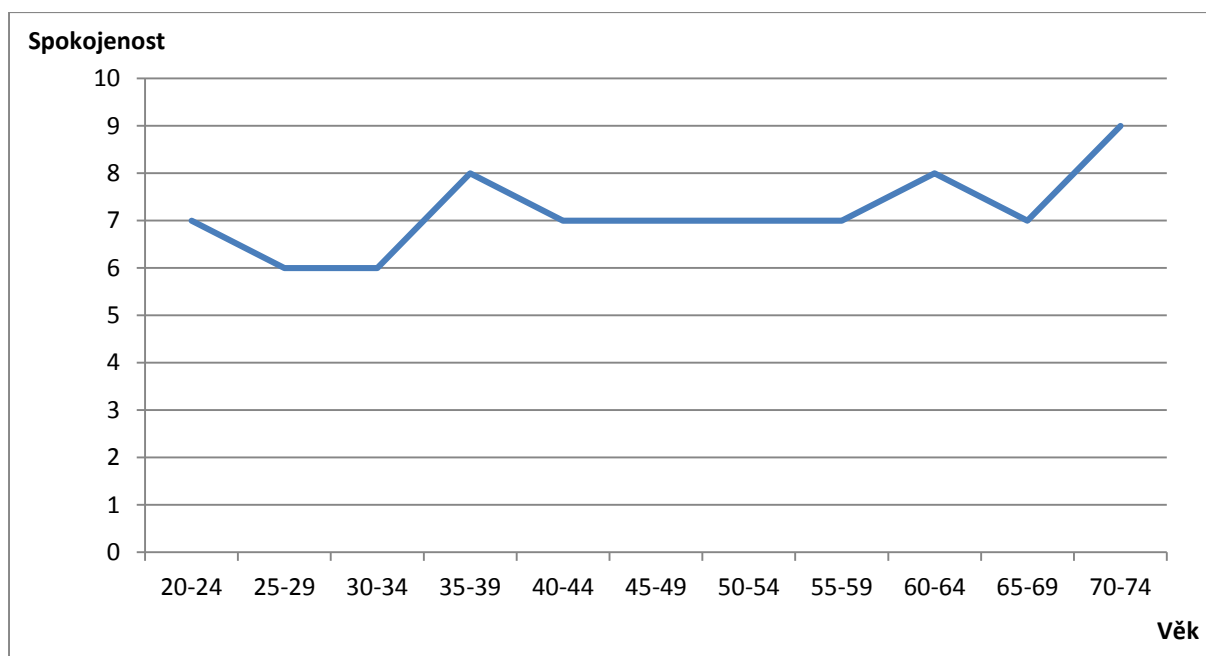
V tabulce č. 7. **Životní spokojenost všech probandů** jsou uvedeny počty probandů obojího pohlaví v jednotlivých věkových kategoriích a jimi udávaná životní spokojenost. Z těchto údajů je spočítána průměrná životní spokojenost, která je následně vynesena do grafu č. 1. Životní spokojenost všech probandů.

Průměrná spokojenost	7	6	6	8	7	7	7	7	8	7	9
Počet probandů	31	23	9	8	24	17	9	5	3	3	2
Věková kategorie	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74

Tabulka č. 7. Životní spokojenost všech probandů

Můžeme zde tedy vidět výši průměrné životní spokojenosti v závislosti na věku, která se pohybovala na škále mezi údaji 6 a 9. Z dat vyplývá, že nejnižší průměrnou spokojenost (6)

vykazovali respondenti ve věkových kategoriích 25-29 a dále 30-34 let a naopak nejvyšší (9) v nejstarší věkové kategorii 70-74 let. Stabilní průměrnou úroveň životní spokojenosti (7) pak vykazovaly věkové skupiny od 40 do 59 let. Celková průměrná životní spokojenost za všechny věkové kategorie a obě pohlaví činí 7,2 bodu.



Graf č. 1. Životní spokojenost všech probandů

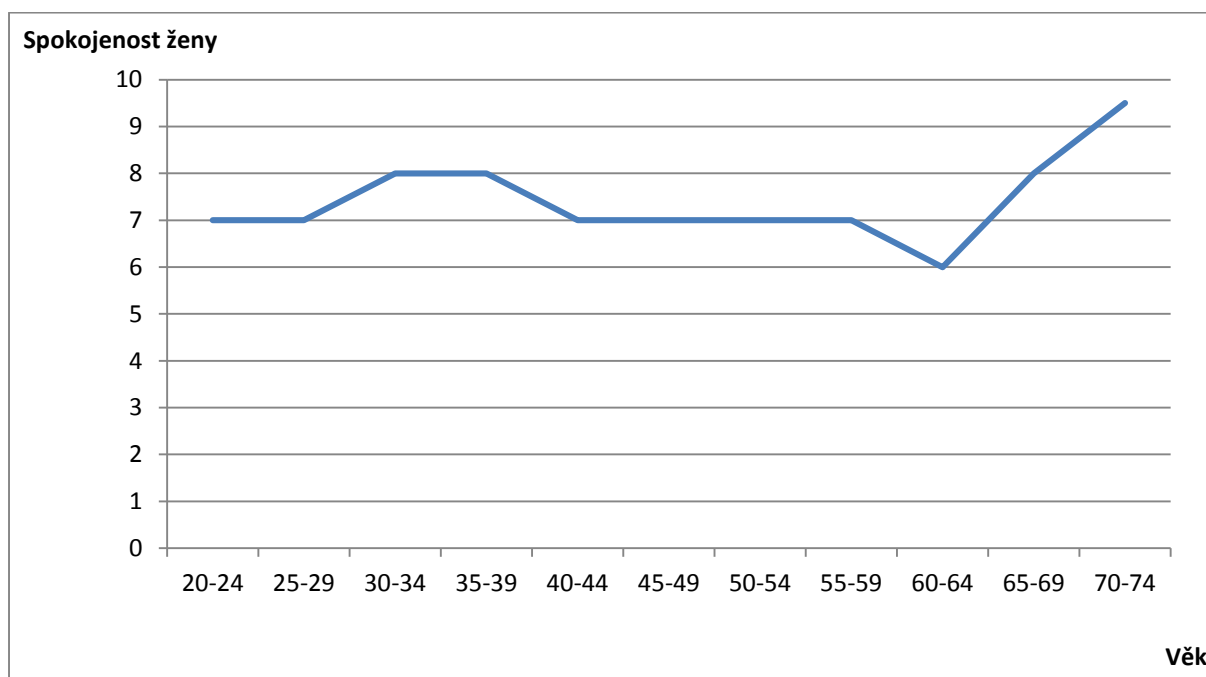
Tyto údaje tedy nepotvrdily zjištění z výzkumu provedeného v USA v r. 2008 (Stone et al., 2010) - viz kap. 3.2, že křivka životní spokojenosti má tvar „U“ a nejmenší životní spokojenosti dosahují lidé před padesátým rokem svého věku. Naopak v této empirické sondě v období středního věku vykazuje životní spokojenost poměrně stabilní míru (průměr 7).

Tabulka č. 8. a graf č. 2. ukazují údaje o životní spokojenosti pouze žen, přičemž průměrná životní spokojenost za všechny věkové kategorie je 7,4 bodu a pohybuje se mezi 6 a 9,5 body.

Průměrná spokojenost	7	7	8	8	7	7	7	7	6	8	9,5
Počet probandů	28	19	8	7	16	11	5	1	1	2	2
Věková kategorie	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74

Tabulka č. 8. Životní spokojenost žen

Vidíme, že nejnižší úroveň životní spokojenosti je ve věku 60-64 let. Jedná se však pouze o jednu ženu, tudíž je velmi problematické zevšeobecňovat, zda se jedná o nějaký výraznější rys této věkové kategorie. Shodné s předchozími údaji za obě pohlaví je to, že nejvyšší míru životní spokojenosti vykazují nejstarší účastnice této empirické sondy ve věku 70-74 let, a že v období mezi 40 a 59 lety života vykazuje křivka životní spokojenosti konstantní průměrné hodnoty (7).



Graf č. 2. Životní spokojenost žen

Pokud bychom měli provést srovnání s podobným druhem šetření, nabízí se zde výzkum Hochmanové (2008), která mapovala životní spokojenost žen středního věku a publikovala jej ve své diplomové práci. Jeho cílem bylo popsat, jak ženy vnímají vlastní životní spokojenost a jak vnímají spokojenost ostatních žen a tyto dvě proměnné vzájemně porovnat mezi sebou. Z výsledků tohoto výzkumného šetření vyplývá, že nejspokojenějším životním obdobím bylo období kolem 20. a 63. roku života a nejméně spokojeným kolem 53 a 73 let, což sice odporuje výsledkům této empirické studie, ale současně také neodpovídá faktu, že by nejmenší spokojenost vykazovali jedinci těsně před padesátým rokem svého věku.

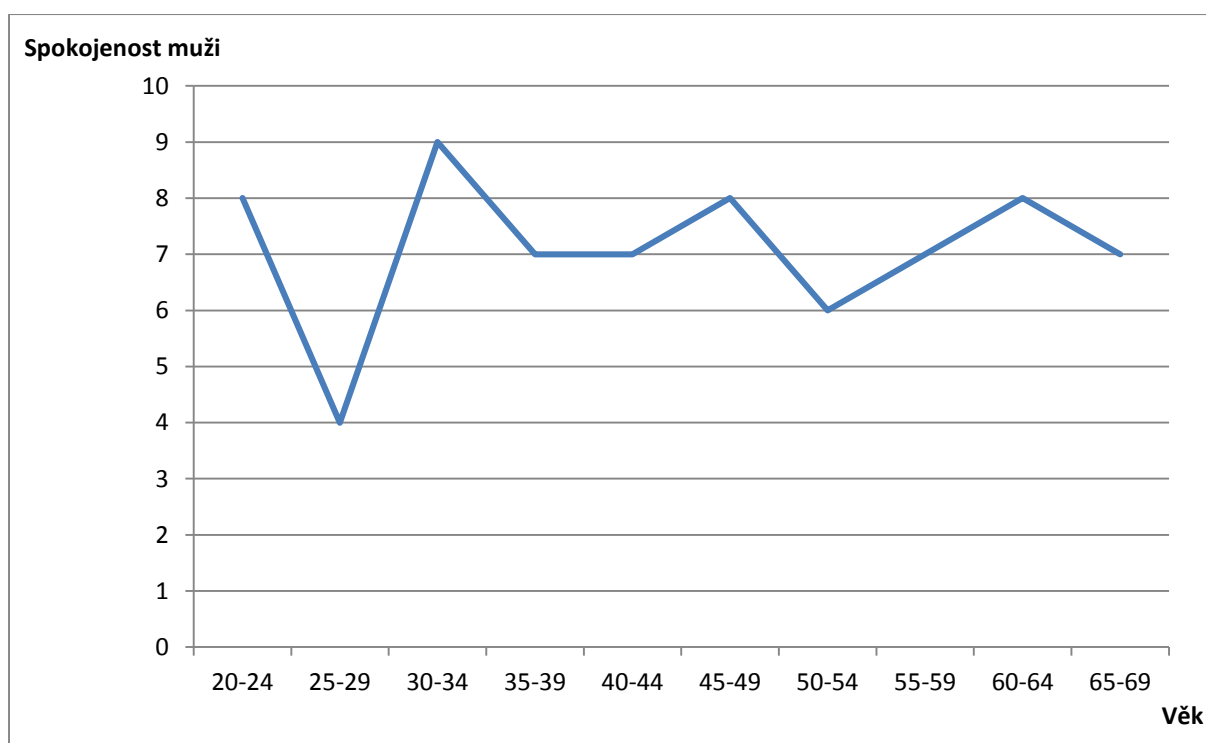
Posledními porovnávanými údaji, co se týče **životní spokojenosti**, jsou data za probandy - **muže** a vidíme je v tabulce č. 9. a grafu č. 3. Průměrná životní spokojenost za

všechny muže je 7,1 bodu, což je lehce nižší údaj, než je průměr za všechny probandy (7,2) i nižší než průměrná spokojenost žen (7,4).

Průměrná spokojenost	8	4	9	7	7	8	6	7	8	7
Počet probandů	3	4	1	4	8	6	4	4	2	1
Věková kategorie	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69

Tabulka č. 9. Životní spokojenost mužů

Na první pohled je také patrné, že spokojenost mužů vykazuje větší variabilitu, neboť se pohybuje mezi 4 a 8 body a zároveň je zde dosaženo absolutně nejmenší hodnoty průměrné životní spokojenosti (4), a to ve věkové kategorii 25-29 let. Hned v dalším věkovém období 30-34 let je však dosaženo nejvyšší míry životní spokojenosti u mužů (9). Jedná se však o údaje pouze jednoho respondenta, takže z tohoto údaje nelze usuzovat na nějaký obecnější trend. Na rozdíl od žen však v období 40 až 59 let není průměrná životní spokojenost stabilní, ale kolísá mezi 6 až 8 body.



Graf č. 3. Životní spokojenost mužů

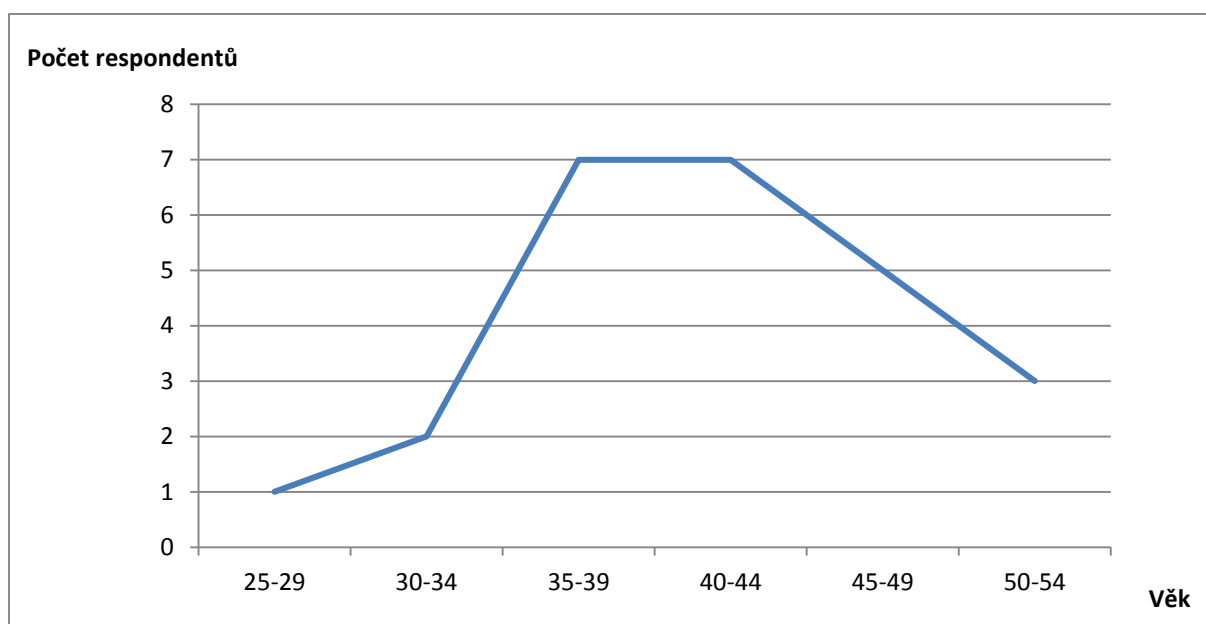
V závěru kvantitativní části této empirické sondy se podíváme na výsledky odpovědí všech respondentů přímo na otázku po věku, ve kterém se domnívají, že prožili krizi středního

věku. Nejprve údaje shrnuté v tabulce četností - tabulka č. 10. Krize středního věku a poté ve formě grafu - graf č. 4. Krize středního věku.

Počet probandů	1	2	7	7	5	3
Věková kategorie	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54

Tabulka č. 10. Krize středního věku

Rozptyl věku, ve kterém probandi udávají, že prožili krizi středního věku je široký a pohybuje se od 25 do 54 let, četnost odpovědí je však odlišná. Nejvyšší počty respondentů udávajících prožití krize středního věku jsou ve věkových kategoriích 35 až 44 let, s ještě poměrně vysokým počtem respondentů až do 49 let. Tyto údaje by tedy tak jako jediné odpovídaly věkovému rozmezí středního věku a faktu, že se jedná o období vnímané probandy jako krizové.



Graf č. 4. Krize středního věku

Celkově je však možno shrnout, že ani kvantitativní výsledky výzkumného šetření nejsou vzájemně zcela konzistentní a neukazují na žádný všeobecný trend, který by ukazoval jednoznačnou závislost životní spokojenosti jedinců v souvislosti s věkem a předchozími tvrzeními, že jedinci jsou nejméně spokojeni v období předpokládané krize středního věku nebo těsně po ní před svými padesátými narozeninami.

V této kapitole své diplomové práce jsem se pokusila shrnout výsledky odpovědí na jednotlivé otázky dotazníku a zahrnout tak co nejširší množství témat, která se ve výpovědích jednotlivých probandů vyskytovala. V této souvislosti jsem si uvědomila, že krize středního věku je jev mnohem komplexnější než jsem si původně myslela, že zahrnuje změny ve všech oblastech života jedince a zaslouží si mnohem podrobnější zkoumání, než mi umožnila tato empirická sonda.

8. Diskuse

V této části mé diplomové práce bych ráda zrekapitulovala její obsah a ještě jednou shrnula nejdůležitější výsledky této kvalitativní empirické sondy, abych tak mohla porovnat závěry empirické části s uvedenými teoretickými předpoklady. V závěru diskuse se pokusím o kritický pohled na postup při tvoření „teorie“ ze závěrů kvalitativního zkoumání problematiky v empirické části předkládané práce. Uvažuji zde o faktorech, které mohly jednotlivé závěry ovlivnit, případně navrhuji možné zlepšení.

Hlavním cílem mé práce bylo zmapovat prožívání ve středním věku a prozkoumat, zda lidé mají povědomí o krizi středního věku a jaké. Dalším cílem bylo, zda se v jejich životech projevují nějaké příznaky označované jako příznaky krize středního věku a případně v jakém věku. Témata středního věku a krize obecně zpočátku zasazují do širšího kontextu, postupně se je pak snažím specifikovat přes pohled různých konceptů a teorií, které tato témata podrobněji zkoumají. Důležitou částí je také přehled nejdůležitějších výzkumů provedených na téma střední věk a jeho krize. Teoretická část práce tak nejdříve poskytuje základnu pro výzkumné otázky, na které se posléze snažila odpovědět empirická sonda.

Empirická část této práce usilovala získat o středním věku a povědomí o krizi středního věku a jejích příznacích co nejširší spektrum informací a postřehů. Pozornost se zaměřila nejen na vymezení pojmu krize středního věku a jejího chápání napříč všemi věkovými kategoriemi, ale také na skutečně prožívané krizové okamžiky v životech jednotlivých probandů a na to, co jim je v jejich životech pomáhá zvládat.

V úvodních kapitolách práce poskytují odrazový můstek pro první výzkumné otázky. Jaká jsou nejdůležitější témata, kterými se lidé ve středním věku zabývají? Jaké mají povědomí o existenci krize středního věku a jejích příznacích? Na tyto, jako i na další otázky odpovídá sedmá kapitola, která prezentuje data z kvalitativní sondy. Její výsledky se s předpoklady v teoretické části shodují především v popisu **příznaků krize středního věku a faktem, že se jedná o velmi komplexní fenomén projevující se zejména bilancováním a přehodnocováním dosavadního života.**

Podkapitola Témata středního věku víceméně potvrzuje teoretické předpoklady, že pro ženy ve středním věku je stále ještě stěžejní oblastí v jejich životech rodina a péče o děti, které se snaží skloubit se svou seberealizací a pracovní kariérou. Na rozdíl od mužů, u kterých téma rodiny nevystupovalo tolik do popředí. Ze získaného slovního materiálu také lze vidět, že první příznaky krize středního věku se objevují až po 40. roce věku probandů, což

koresponduje se zjištěními Sheehy (1999) o posunu jednotlivých životních etap a počátku středního věku až kolem 40. narozenin.

V dalších částech empirické části práce se kvalitativní sonda podrobněji zaměřuje na prozkoumání jednotlivých příznaků krize středního věku tak, jak jej ve svých výpovědích probandi popsali a jejich srovnáním s příznaky uvedenými v teoretické části práce. Upozorňuje také na vzájemné souvislosti jednotlivých příznaků a jejich provázanost. Výrazná část respondentů se shodovala ve svých úvahách o definici krize středního věku na tom, že se jedná především o čas zastavení se na cestě životem a bilancování jeho právě uplynulé části a konfrontace s faktem vlastního stárnutí a poznání svých již omezených limitů. Nejčastěji však byla krize středního věku spojována s neurčitě a nespecificky vyjádřenými příznaky nervozity, únavy, nespokojenosti až deprese. Tento fakt zcela koresponduje se zjištěními uvedenými trojicí autorů Hrdlička, Kuric, Blatný (2006), že nástup krize středního věku může mít podobu takto nejasně vyjádřených pocitů, které si jedinec s tímto fenoménem nemusí vždy spojit.

Oproti mému očekávání i teoretickým předpokladům, se však neukázaly být jevy jako hledání smyslu života a touha po tom něco ve svém životě změnit, hlavními příznaky vnímanými probandy empirické sondy jako průvodní jevy krize středního věku. Stejně tak syndrom prázdného hnízda a téma životního předělu nebyly do souvislosti s krizí středního věku dávány tak často, jak uvádí odborná literatura.

Zajímavá zjištění přinesla část, která se zabývala popisem skutečně prožívaných příznaků krize středního věku u probandů. Naprostá většina účastníků této empirické sondy se shodla na tom, že konfrontace se smrtím a stárnutím u nich samotných jsou projevy, které považují za příznaky krize středního věku. Dalším nejčastěji zmiňovaným faktem byla krize v partnerském vztahu, která však nutně nemusí znamenat, že se jedinec nachází v krizi středního věku. Domnívám se, že vysoká četnost odpovědí v tomto smyslu odráží spíše fakt, že mezilidské vztahy obecně a ty partnerské zvlášť jsou oblastmi, ve kterých lidé řeší rozličné problémy ve všech věkových kategoriích. I dle Farkové (2009) nemusí být nutně partnerská krize příznakem krize středního věku, ale spíše přirozeným vyústěním dlouhodobých partnerských problémů, na jejichž řešení nebyly při péči o malé děti čas a síly. Teprve s dospíváním dětí mohou tyto problémy vyplavat na povrch a ukázat se tak, že dvojici již více než společné děti nespojuje a vnitřní oddělení je takové, že nezbývá než se rozejít/rozvést. I Hochmanová (2008) pak v závěru své diplomové práce dospívá ke zjištění, že ženy ani tak v tomto věku neprožívají krizi středního věku, jako spíše krize partnerské či rodičovské (Hochmanová, 2008).

Letmo jsem se také dotkla tématu, zda lidé rozpoznávají nějaké příznaky krize středního věku nejen u sebe, ale i u jim blízkých osob. Výsledky odpovědí naznačily, že s přibývajícím věkem je toto rozpoznávání přesnější a komplexnější, což by odpovídalo tomu, že respondenti mají již větší zkušenosti i s vlastními prožitky případné krize ve svém životě a tak je lépe dokážou rozpoznat i u ostatních.

Jedna z kapitol byla také věnována způsobům zvládání krizových okamžiků v životě účastníků a její závěry přinášejí zjištění, že nejdůležitějším zdrojem, kde čerpají lidé sílu a energii na řešení jejich problémů vidí především sami u sebe a pak také ve svém sociálním okolí.

V závěru empirické části předkládám také některé poznatky plynoucí z analýzy kvantitativních dat, které poskytl Dotazník č. 2. Zde se pokouším dovodit souvislost úrovně aktuálně prožívané životní spokojenosti s případnou krizí středního věku. Vzhledem k tomu, že tato studie je zaměřena kvalitativně, uvádím tyto výstupy spíše pro dokreslení celkového obrazu o krizi středního věku.

Nerovnoměrné počty účastníků v jednotlivých kategoriích i převaha žen nad muži v celé empirické sondě, nedávají možnost získaná data zevšeobecnit na větší část populace. A ani analýza těchto výsledků není přesvědčující, že krize středního věku je skutečně prožívanou realitou účastníků této empirické studie.

I přes omezený rozsah práce a zkoumaného vzorku se domnívám, že nejdůležitějším zjištěním, které by se dalo dle mého názoru s určitou opatrností zobecnit na větší část dnešní populace je fakt, že období středního věku dnes nekončí 40. nebo 45. rokem věku, jak uvádějí některé odborné publikace, ale došlo k jeho prodloužení až na 50 let. Tento posun je dle mého názoru zásadním způsobem ovlivněn faktem, že se v posledních 20 letech, zejména v České republice, výrazně zvýšil věk, kdy ženy i muži zakládají rodinu. V období 80. let minulého století byla žena, která rodila později než v 25 letech, zejména jako prvorodička, pro lékaře i okolí „stará“. V dnešní době by tato dívka či žena byla naopak považována za výjimku, ne-li přímo za raritu, protože běžně začínají ženy uvažovat o zakládání rodiny až po třicátém roce jejich věku.

Zbývá ještě zodpovědět hlavní výzkumnou otázku, zda opravdu existuje krize středního věku. Výsledky této sondy tomu však nenaspovídají, stejně tak jako uvádí Lilienfeld (2011), který ji považuje spíše za fenomén, který do našeho života vnesla média a obavy z krize středního věku jsou tak častější než skutečné prožívání krize. Tomu by také napovídal fakt, že povědomí o krizi středního věku a popis jejich příznaků jednotlivými respondenty byly mimořádně bohaté, ale při dotazu na skutečně prožívané krizové příznaky, se ukázalo

jakési vakuum redukované většinou na partnerské problémy. To může být také důvodem toho, proč odborná psychologická literatura tento termín méně používá.

Zmiňovaná kvalitativní sonda přinesla mnohé zajímavé výsledky o definici krize středního věku a jejími skutečně prožívanými příznaky, platnost těchto výsledků je však z různých příčin limitovaná. Nyní se pokusím poukázat na nejdůležitější nedostatky, jejichž odstranění by umožnilo zmiňované výsledky mnohem více zevšeobecnit.

Jako první je nutné zmínit velikost vzorku respondentů ve středním věku, který sice postačí k orientačnímu naznačení některých úvah, při formulaci výsledků výzkumného šetření jsme však nuceni k velké opatrnosti. Vzorek také není zcela vyhovující zejména vzhledem k jeho populační nereprezentativnosti, jak již bylo zmíněno v úvodu empirické části, a to i když jde zejména o kvalitativní způsob práce, kde je využívána „teoretická nasycenost vzorku“. Kvalitativní způsob šetření byl zvolen především proto, že se jedná o ne zcela probádané téma na poli psychologie a pro tento typ zkoumání se tak jeví vhodnější spíše kvalitativní než kvantitativní metody. Z pohledu kvalitativních metod není pak velikost vzorku rozhodující, ale důraz je zde kladen zejména na reprezentativitu odpovědí, nikoliv respondentů. I tak však nemůžeme předpokládat, že předložená škála názorů a postojů respondentů představuje důvěryhodný obraz názorů širší populace, což značně snižuje ekologickou validitu výzkumných dat. Právě vzhledem k tomuto faktu, byl výzkumný design práce pojatý jako kvalitativní sonda, která spíše než ucelenou teorii, předkládá podněty pro další případné hlubší zkoumání tématu krize středního věku a jejich souvislostí. Metoda sněhové koule, která byla rovněž částečně použita při výběru respondentů, není ideálním výběrovým postupem ve výzkumu. Avšak tímto způsobem byl vybrán minimální počet účastníků výzkumu, jelikož přednost měl záměrný výběr, v rámci kterého byli osloveni především respondenti z mého okolí a jejich známí.

Ačkoliv jsem při osobních rozhovorech věnovala značnou snahu vést tyto rozhovory co nejefektivněji, bez rušivých vstupů a bez podsouvání mých subjektivních postojů či předpokladů, nelze se tomuto zcela vyhnout. Snažila jsem se, aby mé vstupy byly co možná nejvíce pouhou reflexí, vedoucí k vyjasnění respondentovy odpovědi. Nicméně i toto může objektivním pozorovatelem hodnoceno jako ovlivňování respondentů. Rovněž formulaci otázek byla věnována patřičná pozornost, ale teprve při jejich vyhodnocení mě napadaly možná zlepšení, která však již nebylo možno využít.

Diskutabilně může působit také práce s daty. Kvalitativní zpracování dat totiž vyžaduje jistou míru zkušeností, jejichž nedostatek jsem se snažila vykompenzovat důrazem na pečlivou analýzu a zpracování získaných dat. Během obsahové analýzy sesbíraných

odpovědí jsem si byla rovněž vědoma vlivu mého subjektivního názoru na problematiku a faktem, že se sama nacházím ve středním věku a téma je tak pro mě osobně velmi aktuální. Z toho důvodu jsem také věnovala značné úsilí redukci vlivu mých vlastních předpokladů a to jednak jistou sebedisciplínou během samotných osobních rozhovorů první fáze výzkumného šetření i při zpracování obou dotazníků.

Uvědomuji si také, že výsledky jsou zatíženy omezeními, která vyplývají z použitých nestandardizovaných metod, kterými jsou oba dotazníky mnou vytvořené. Dále je nutné brát v úvahu jeho závislost na subjektu respondenta, jeho schopnosti i ochoty introspekce a vlastní reflexe. Sebehodnotící dotazníky jsou rovněž zatíženy fenoménem stylizace sebeposouzením jedince. Je tedy třeba počítat i s tím, že respondenti promítnou do odpovědí představu svého ideálního osobnostního profilu. Rovněž je zde nutné zmínit tendenci respondentů odpovídat sociálně žádoucím způsobem a potřebu konzistence jednání, které také mohly ovlivnit odpovědi respondentů.

Zde je nutné také zmínit velkou nejednoznačnost samotného zkoumaného pojmu „krize středního věku“ a již sama otázka, zda respondent prožívá tuto krizi, je problematická a může být pro respondenty navádějící odpovídat určitým způsobem. Dále je nutno mít stále na paměti různé pohledy na zkoumání dané problematiky, jak jsme již nastínili v teoretické i empirické části a neexistenci jednotné a jasné definice krize středního věku.

Jak jsem již zmínila, výsledky této empirické sondy neaspirují na zevšeobecnění v platná fakta o krizi středního věku, spíše však poukazují na další oblasti, které je možné v souvislosti s prožíváním středního věku hlouběji probádat. Domnívám se však, že použitý výzkumný design i přes své nedostatky přinesl zajímavé postřehy a nastiňuje další směry, kterými se lze vydat při dalších studiích či výzkumech, které si období středního věku a jeho případná krize jistě zaslouží.

Závěr

Touto diplomovou prací jsem se snažila nastínit možný způsob, jakým přistupovat k dalšímu zkoumání období středního věku, zjistit jaká nejdůležitější témata lidé řeší a zda je toto období vnímáno jako krizové. Mým záměrem tak bylo získat výchozí materiál a náměty pro další podrobnější práci a výzkum.

Považuji za škodu, že téměř žádný z účastníků nebyl schopen vidět v tomto životním předělu šanci na pozitivnější vývoj v dalších letech a všechny popisované příznaky krize středního věku měly spíše negativní až depresivní nádech. Jakoby dosažením věku kolem 40 let už opravdu vše hezké v životě skončilo a člověka čekalo jen smutné stárnutí se všemi jeho negativními projevy a důsledky. A přitom by v některých případech stačila nepatrná změna úhlu pohledu k tomu, aby člověk mohl brát střední věk jako šanci na to, konečně žít život podle svých představ a nemuset se již přizpůsobovat požadavkům okolí tak jako v mládí.

Domnívám se také, že úvodní Jungovy citace o slunci plujícím na obloze a jeho ubývání na síle s přibývajícím dnem je spíše autorův subjektivní a možná příliš zjednodušený a černobílý pohled na období středního věku, neboť nelze zcela jednoznačně říci, že toto období přináší jen samá negativa. Ztráty možná pocítujeme ve fyzickém slova smyslu, kdy nám ubývají tělesné síly, případně některé kognitivní schopnosti, ale v mentálním slova smyslu s přibývajícím věkem můžeme naopak mnohé získávat. Zejména co se týče již zmíněné zralosti osobnosti, určitého životního nadhledu, získaných zkušeností a možná i moudrosti, které případné kognitivní úbytky dokáží vyvážit.

Ukázalo se však, že uprostřed života je přirozené, stejně tak jako po prvním semestru ve škole nebo uprostřed výletu či dovolené, ohlédnout se za sebe, aby člověk viděl a mohl vyhodnotit, co již má za sebou a mohl se podívat také dopředu, aby zvážil, co bude dělat dál nebo co mu ještě k vykonání zbývá. Zkušenost jedince je obvykle taková, že určité úsilí již bylo investováno a tak je třeba pečlivě zvážit, jakým způsobem se svým životem dále naložit. Ne každý však má v tomto období k dispozici dostatek času a možností dát si pauzu a v klidu si vše promyslet. Všichni ti, kteří dosáhli středního věku, jsou si obvykle dobře vědomi toho, že čas postupuje, a i když lze předpokládat, že je ještě část života čeká, nelze předpokládat, že času je k dispozici nekonečně mnoho. Tyto úvahy v polovině života mohou být impulsem pro změnu, ale jak se ukázalo ve výsledcích této sondy, nemusí být nutně krizí. Je však třeba se rozhodovat a zodpovědně vybrat, jakým způsobem a do čeho investovat zbývajících čas a prostředky, a v jakých oblastech provést potřebné změny.

Použitá literatura

Aldwin, C. M., & Levenson, M. R. (2001). *Stress, coping, and health at midlife: A developmental perspective*. In M. E. Lachman, *Handbook of midlife development* (pp. 188-214). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.

Baštecká, B., Goldmann, P. (2001). *Základy klinické psychologie*. Praha: Portál.

Blatný, M., Dosedlová, J., Kebza, V., Šolcová, I. (2005). *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: MSD.

Brim, O., Ryff, C., & Kessler, R. (2004). *How healthy are we?: a national study of well-being at midlife*. (ix, 687 p.) Chicago: University of Chicago Press.

Caspi, A. (1987). *Personality in the life course*. Journal Of Personality And Social Psychology, 53(6), 1203-1213. doi:10.1037/0022-3514.53.6.1203.

Caspi, A., Bem, D. J., & Elder, G. H. (1989). *Continuities and consequences of interactional styles across the life course*. Journal Of Personality, 57(2), 375-406. doi:10.1111/j.1467-6494.1989.tb00487.x

Carstensen, L. L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, G. R., & Nesselroade, J. R. (2011). *Emotional experience improves with age: Evidence based on over 10 years of experience sampling*. Psychology And Aging, 26(1), 21-33. doi:10.1037/a0021285.

Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). *Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity*. American Psychologist, 54(3), 165-181. doi:10.1037/0003-066X.54.3.165

Costa PT, McCrae RR. 1980. *Still stable after all these years: personality as a key to some issues in adulthood and old age*. In Life-span Development and Behavior, ed. PB Baltes, OG Brim, pp. 65–102. New York: Academic

Disman, M. (2011). *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. (4., nezměň. vyd., 372 s.) Praha: Karolinum.

Eichorn, D. H., Clausen, J. A., Haan, N., Honzik, M., & Mussen, P. H. (Eds.). (1981). *Present and past in middle life*. New York: Academic Press.

Erikson, E. (2002). *Dětství a společnost*. (Vyd. 1., 387 s.) Praha: Argo.

Farková, M. (2009) *Dospělost a její variabilita*. (Vyd. 1.) Praha.

Frankl, V. (1994). *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii s příspěvkem Elisabeth S. Lukasové*. (212 s.) Brno: Cesta.

Gilligan, C. (2001). *Jiným hlasem: o rozdílné psychologii žen a mužů*. (Vyd. 1., 192 s.) Praha: Portál.

Hamplová, D. (2004). *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky, 2004.

Hartl, P., Hartlová, H. (2004). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.

Heckhausen, J. (2001). *Adaptation and resilience in midlife*. In M. E. Lachman, *Handbook of midlife development* (pp. 345-391). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.

Hochmanová, A. (2008). *Ženy v půli cesty. Prožitek středního věku ve zkušenosti současných žen*. Praha.

Holmes, T. H., Rahe, R. H. (1967). The social readjustments rating scales. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.

Honzák, R., & Novotná, V. (1994). *Krize v životě, život v krizi*. (1. vyd., 129 s.) Praha: ROAD

Hrdlička, M., Kuric, J., Blatný, M. (2006). *Krize středního věku*. Praha: Portál.

Hultsch D. F., Hertzog, C., Dixon, R. A., (Eds.). (1998). *Memory Change in the Aged*. New York: Cambridge Univ. Press.

Jakiel, G., Makara-Studzińska, M., Ciebia, M., & Słabuszewska-Józwiak, A. (2015). *Andropause - state of the art 2015 and review of selected aspects*. *Menopausal Review / Przegląd Menopauzalny*, 14(1), 1-6. doi:10.5114/pm.2015.49998.

James, J., Lewkowicz, C., Libhaber, J., & Lachman, M. (1995). *Rethinking the gender identity crossover hypothesis: A test of a new model*. *Sex Roles*, vol. 32(3-4), pp. 185-207. DOI: 10.1007/BF01544788.

Jung, C. (2001). *Obráz člověka a obraz boha*. (Vyd. 1., 506 s.) Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka.

Jung, C. G., (2005). *Člověk a duše*. Praha: Academia.

Kastová, V. (2000). *Krize a tvořivý přístup k ní: Typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence* Přel. J. Vašková. (1.vyd., 167 s.) Praha: Portál.

Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.

Kebza, V. (2011). *Chování člověka v krizových situacích*. (Vyd. 2., 139 s.) V Praze: Česká zemědělská univerzita.

Kessler, R. C., Gilman, S. E., Thornton, L. M., & Kendler, K. S. (2004). Health, Well-Being, and Social Responsibility in the MIDUS Twin and Sibling Subsamples. In O. G. Brim, C. D. Ryff, R. C. Kessler, *How healthy are we?: A national study of well-being at midlife* (pp. 124-152). Chicago, IL, US: University of Chicago Press.

Kim, J. E., & Moen, P. (2001). *Moving into retirement: Preparation and transitions in late midlife*. In M. E. Lachman, *Handbook of midlife development* (pp. 487-527). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.

Klimeš, L. *Slovník cizích slov*. Praha, SPN 1981

Kübler-Ross, E. (1993). *O smrti a umírání*. Turnov: Arica.

Lachman, M., Lewkowicz, C., Marcus, A., Peng, Y., Martin, M., Zimprich, D., Moen, P., & Wethington, E. (1994). *Images of midlife development among young, middle-aged, and older adults*. *Journal of Adult Development*, vol. 1(issue 4), pp. 3-23.

Lachman, M. E. (2004). *Development in midlife*. *Annu. Rev. Psychol.*, 55, 305-331.

Lachman, M. E., & Bertrand, R. M. (2001). *Personality and the self in midlife*. In M. E. Lachman, *Handbook of midlife development* (pp. 279-309). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.

Lachman, M. E., & Firth, K. P. (2004). *The Adaptive Value of Feeling in Control during Midlife*. In O. G. Brim, C. D. Ryff, R. C. Kessler, O. G. Brim, C. D. Ryff, R. C. Kessler (Eds.), *How healthy are we?: A national study of well-being at midlife* (pp. 320-349). Chicago, IL, US: University of Chicago Press.

Lilienfeld, S. (2011). *50 největších mýtů populární psychologie: opravník obecně oblíbených omylů o lidském chování*. (Vyd. 1., 349 s.) Praha: Knižní klub.

Markus HR, Nurius P. 1986. Possible selves. *Am. Psychol.* 41:954–69

Matějček, Z. (2005). *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa: základní duševní potřeby dítěte: dítě a lidský svět*. (Vyd. 1., 182 s.) Praha: Grada.

Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada Publishing, Praha.

Mroczek, D. K. (2004). *Positive and Negative Affect at Midlife*. In O. G. Brim, C. D. Ryff, R. C. Kessler, *How healthy are we?: A national study of well-being at midlife* (pp. 205-226). Chicago, IL, US: University of Chicago Press.

Říčan, P. (1990). *Cesta životem*. (1. vyd., 435 p.) Praha: Panorama.

Sheehy, G. (1999). *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. (1. vyd., 454 s.) Praha: Portál.

Schaie, K. W., (Ed.). (1996). *Intellectual Development in Adulthood*. New York: Cambridge Univ. Press.

Slezáčková, A. (2004). *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. (Vyd. 1., 195 s.) Praha: Portál.

Sterns, H. L., & Huyck, M. H. (2001). *The role of work in midlife*. In M. E. Lachman, *Handbook of midlife development* (pp. 447-486). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.

Stone, A. A., Schwartz, J. E., Broderick, J. E., & Deaton, A. (2010). *A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States*. *Proceedings Of The National*

Academy Of Sciences Of The United States Of America, 107(22), 9985-9990.
doi:10.1073/pnas.1003744107

Strauss, A. Corbinová, J. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu trhu*. Boskovice: Nakladatelství Albert.

Vágnerová, M. (2008). *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.

Veselá, I. (2008). *Krize a posttraumatický růst: možnosti a metafora krize*. Praha

Špatenková, N. (2011). *Krizová intervence pro praxi*. (2., aktualiz. a dopl. vyd., 195 s.) Praha: Grada.

Wethington E, Kessler R, Pixley J. (2004). *Turning points in adulthood*. in: Brim et al. 2004, pp. 586–613.

Willis, S. L., Reid, J. D., (Eds). (1999). *Life in the Middle: Psychological and Social Development in Middle Age*. San Diego: Academic.

Ostatní zdroje

Svobodová, Kamila: *Analýza: Příprava na stáří*, 2010. dostupné z <http://www.demografie.info>

Seznam grafů, tabulek a obrázků

Graf č. 1. Životní spokojenost

Graf č. 2. Životní spokojenost žen

Graf č. 3. Životní spokojenost mužů

Graf č. 4. Krize středního věku

Tabulka č. 1. Výzkumný vzorek II. fáze šetření

Tabulka č. 2. Problémové okruhy dotazníků

Tabulka č. 3. Příznaky krize středního věku

Tabulka č. 4. Četnosti příznaků KSV uváděné respondenty dle věkových kategorií

Tabulka č. 5. Četnosti příznaků KSV pocíťovaných respondenty

Tabulka č. 6. Způsoby zvládání krizových okamžiků

Tabulka č. 7. Životní spokojenost všech probandů

Tabulka č. 8. Životní spokojenost žen

Tabulka č. 9. Životní spokojenost mužů

Tabulka č. 10. Krize středního věku

Obrázek č. 1. Křivka životní spokojenosti

Seznam použitých zkratk

KSV Krize středního věku

Přílohy:

A. Dotazník č. 1

1. Čím je pro vás aktuální životní období typické?
2. Jaká jsou nejdůležitější témata, kterými se nyní ve svém životě zabýváte?
3. Slyšel/a jste již o krizi středního věku?
4. Pokud ano, co si pod tím představujete, jak tomu pojmu rozumíte? Jaké jsou podle vás její příznaky?
5. Rozpoznáváte u vás samotných nějaké příznaky krize středního věku? Pokud ano, tak jaké a jak se u vás projevují?
6. Rozpoznáváte příznaky krize středního věku u vašich blízkých? Pokud ano, tak jaké a jak se u nich projevují?
7. Z čeho čerpáte energii a sílu na zvládání problémů?
8. Co nebo kdo vám nejvíce pomáhá vypořádat se s problémy ve svém životě?

B. Dotazník č. 2

1. Jste nyní se svým životem spokojen/a? Uveďte prosím číslo vyjadřující vaši momentální životní spokojenost na škále 1-10, přičemž 1 znamená absolutní nespokojenost, nejhorší období v životě a 10 znamená maximální spokojenost, nejlepší životní období
2. Jaká jsou nejdůležitější témata, kterými se nyní ve svém životě zabýváte?
3. Slyšel/a jste již o krizi středního věku?
4. Pokud ano, co si pod tím představujete, jak tomu pojmu rozumíte? Jaké jsou podle vás její příznaky?
5. Prožila jste nebo prožíváte krizi středního věku?
6. Pokud se domníváte, že jste krizi středního věku již prožil/a v kterém roce/letech vašeho života to bylo?
7. O čem ta krize byla, čeho se týkala, co jste v té době řešil/a?

C. Výpovědi respondentů na otázku, co si představují pod pojmem krize středního věku a jaké jsou její příznaky

- Únava, ztráta smyslu, motivace, náladovost, hledání svého místa, pochyby.
- Na jednu stranu kariéra, na druhou stranu si říkám, proč, jaké to má smysl; prostě ode zdi ke zdi, jednu chvíli tak a pak zase jinak.
- Hledání smyslu života, když mi přestane život připadat nekonečný - dokážu dohlédnout na vlastní smrtelnost a když přestanu každodenně prožívat velká dobrodružství, život se stane rutinnější.
- Syndrom prázdného hnízda, hledání nových rolí v životě, uvědomění si ohraničenosti vlastního života.
- Ztráta pocitu smyslu, nejistota, zda jsem v životě na správné cestě, nespokojenost s tím co je a nevědomí, co chci - myslím :).
- Změna stereotypního života, neshody v partnerství, odchod dětí z rodiny, fyziologické změny.
- Pocity marnosti a vyhoření.
- "Mladistvá nerozvážnost a lehkost života pryč a krutá realita současnosti zde."
- Příznaky - více ochoty diskutovat, méně sil bojovat.
- Nevím přesně, ale snad že člověk má pocit, že už se nemůže posunout dál, více toho dokázat, že je méně potřebný, manželství vyhořelé léty...
- Člověk se přehoupne přes polovinu věku a má pocit, že to nejlepší už zažil a nic nového by ho nemělo čekat; proto se snaží věci ve svém životě změnit, mnohdy nehledí na okolí a jde si za svým uspokojením; pokud se změny k lepšímu nedostavují, bývá velmi frustrován.
- Děti odešly z domu.
- Krize s partnerem.
- Krize v práci.
- Zjištění, že člověk stárne a nestihl nějaké věci, které chtěl stihnout v životě.
- "Ujel mi vlak."
- Asi depka ze staroby.
- Bezradnost z ubíhajícího života, z již omezených osobních možností.
- Balance proběhlého života a potřeba změny.

- Bilancování života a nespokojenost s dosavadním průběhem - mládí pryč, blíží se stáří a nedosáhl/la jsem "ničeho". Život mi proklouzl mezi prsty.
- Blízkost smrti relativní, snaha něco z života ještě rychle mít.
- Celková nespokojenost se sebou, s dosavadním životem; žádné výhledy do budoucnosti. hledání "smyslu života"...
- Celková otrávenost a vyhořelost, myšlenku typu: už mě nic nečeká.
- Citové vyhoření, stereotyp v manželství, atd.
- Člověk neví, co chce, často mění své postoje a vše kolem sebe dokud nenajde zas tu správnou cestu.
- Co asi... člověku je 40 nebo 50 a uvědomí si, že zdraví je v hajzlu, život je v hajzlu, vlasy jsou v hajzlu, peníze pořádné nemá, ženská je taky už stará, děcka otravují... no a lepší už to nebude protože to bude jen horší a nic dobrého už nepříjde... takže se vlastně jenom čeká na smrt... je to bída.
- Člověk bilancuje nad svým dosavadním životem, přemýšlí, co mohl udělat lépe nebo jinak.
- Člověk hodnotí jak si v životě vedl, jestli dosáhl toho, co chtěl, jestli smysluplně žil,...
- Člověk je unavený stereotypem života, často nespokojený s dosavadním životem, má pocit, že toho málo dosáhl. Více se obává o své zdraví a často má pocit, že si čím dál méně rozumí se svým blízkým okolím.
- Člověk má pocit, že mu ubývá čas a potřebuje něco dohánět... Často to bývá hledání si mladšího partnera, nové sporty, drahé koníčky.
- Člověk nejspíš nemá lásku a hrouť se mu život... Už by v tom věku měl mít vše po čem touží.
- Člověk nezná své místo životě a společnosti, pochybuje nad svým životem a výsledky.
- Člověk pocítí, že začíná být starý na některé věci a chce stihnout alespoň některé své sny.
- Člověk se podvědomě snaží vrátit do mladosti, strach ze stárnutí.
- Člověk se přehoupne přes polovinu věku a má pocit, že to nejlepší už zažil a nic nového by ho nemělo čekat; proto se snaží věci ve svém životě změnit, mnohdy nehledí na okolí a jde si za svým uspokojením; pokud se změny k lepšímu nedostavují, bývá velmi frustrován.
- Člověk se těžko vyrovnává se stárnutím a s tím spojeněma událostma.

- Člověk se začne abnormálně zabývat svým věkem a uvědomí si, že mládí již minulo a život se přehoupl do své druhé poloviny. Někdo tento stav zvaží tak, že dostane deprese a neví jak z nich ven, někdo si chce užít ještě plno věcí, které dělal za mlada nebo ke kterým se ještě v životě nedostal a chce je vyzkoušet bez ohledu na věk. Většinou muži krizi středního věku řeší hledáním mladé partnerky, která jim dopřeje ještě plno šťastných, především sexuálních chvil. Dochází k rozvodům manželství a vzniku nových manželství, kde se rodí děti, jejichž otcové jsou ve věku dědečků. U žen se dle mého názoru krize tolik neprojevuje a když, tak spíše spojená s depresemi spolu s odchodem odrostlých dětí z domu nebo spojená s přechodovými problémy.
- Člověk si přijde moc starý?... Možná někdo může trpět pocitem selhání či nenaplnění života, asi to bude poměrně individuální. Upřímně - absolutně netuším, vždy jsem to brala tak, že to prostě je.
- Člověk si připadá, že ho skoro už nic nečeká, má vše za sebou, život už nemá takovou cenu jako v mladém věku, atd.
- Člověk si uvědomí vlastní smrtelnost, to, že mu již nezbývá tolik času na to, aby svůj život změnil podle svých představ, a také to, že se jeho život pravděpodobně až do konce příliš pozitivně nezmění.
- Člověk si uvědomí že mládí už je pomalu pryč a stárne :).
- Člověk si uvědomí, že už nestihne všechno, co by rád.
- Člověk si uvědomuje, že už nepatří do skupiny "mladí lidé". Někdo má pocit, že nevyužil svoje nejlepší roky tak jak měl a propadá depresi, bilancuje, překopává si život ve snaze "to" vrátit. Zjednodušeně - od dětství do cca 35 let (ta horní hranice je různá) věříme, že nás to nejlepší teprve čeká. A pak nám v určitém věku dojde, že to nejlepší už máme za sebou (resp. máme takový pocit, i když to třeba nemusí být pravda). Obzvlášť těžké je to pro lidi, kteří bývali středem pozornosti a najednou pociťují, že už okolí nezajímají tolik jako dřív.
- Člověk si začne uvědomovat, že vše dobré už má za sebou, děti "opouští hnízdo" domova - pocit samoty, nemá se o koho starat, jde vstříc smrti.
- Člověk to nemá srovnané a pak se probere a zjistí že všechno dělal jen mechanicky nebo tak něco, změnil své hodnoty, je to spíš důsledkem nátlaku společnosti a toho jak je zavedený systém, člověk dělá co si myslí že má a co od něj ostatní očekávají i když to není to co by doopravdy dělat chtěl.
- Člověk se snaží dohnat to, co nestihl...

- Člověk už všechno má (práce rodina) a má před sebou tuto rutinu, nic se mu nechce, je unavený, nesoustředěný.
- Člověk ve středním věku hledá smysl svého života.
- Člověk vidí blížící se konec života a vidí, co ještě všechno nestihl.
- Deprese, pocit nicoty, zoufalost, "nechcus".
- Deprese, počátek stárnutí, neshody s partnerem, menopauza, zhoršení kvality sexu, nepotřebnost v zaměstnání.
- Deprese, úzkost, člověk neví, kam patří.
- Děti jsou velké, tak buď se začnu věnovat něčemu jinému nebo mě chytí krize.
- Děti odejdou, najednou je víc času a není se čím zabývat.
- Děti odchází, manželé zůstávají sami. Začíná další etapa života. Odchod do důchodu.
- Deziluze spojené s věkem okolo 40 - děti jsou odrostlé, vztah zevšednělý, člověk začíná pozorovat příznaky stárnutí a uvědomuje si, že už není mladý.
- Deziluze, přehodnocování životních plánů a ideálů, vnímání vlivu věku, konečnosti.
- Existenciální krize - člověk pochopí, že již možná nedostane Nobelovu cenu, a hledá sám sebe i smysl jiným způsobem. Když si neví rady, jak hledat, nebo vůbec nezaznamená, že potřebuje hledat, nastává krize...
- Hledání smyslu života, když mi přestane život připadat nekonečný - dokážu dohlédnout na vlastní smrtelnost a když přestanu každodenně prožívat velká dobrodružství, život se stane rutinnější.
- Chvilé, kdy člověk má už větší část produktivního života za sebou a bilancuje nad jeho prožitím a co ho vlastně ještě čeká.
- Je to období, kdy člověk tak nějak přerovná a hodnotí svůj dosavadní život a má pocit, že by měl „dohnat“, co nestihl....
- Je to věk, kdy děti odchází z domu, přichází druhá polovina života a lidé mají pocit, že už je nic hezkého nečeká a že mají vše za sebou a neví co dál.
- Jsme nespokojeni s naším životem, životním stylem, stereotypní prací, vztahy..
- Kolem 40. roku věku.
- Kontrola životních hodnot - příznaky jsou hledání změny.
- Krize a vyhoření.
- Krize středního věku - nespokojenost se životem, hledání.
- Krize životního poledne. nenaplněné cíle, smutek, pocit ztráty perspektivy, směřování

- Lidé si uvědomí, že už nejsou nejmladší a nemají tolik sil, co dřív. dospějí jim děti, mohou cítit samotu.
- Málo motivace, ztráta zdraví, síly, nadšení.
- Mládí pryč :-) a do důchodu daleko. Příznaky: menší pracovní příležitosti, a tak vyšší pravděpodobnost nižšího společenského začlenění, pokud se člověk vydá na novou dráhu.
- Mládí pryč a do důchodu daleko :-).
- Mládí pryč, stárí se blíží.
- Mnoho významů, jedním z nich možnost ztráty jistot, pracovních, tím pádem společenských, rodinných.
- Moc otázek najednou...
- Moment, kdy si uvědomuji (nejen o tom vím) a cítím, že jsem za životním polednem... a smíruji se s tím... provázeno tělesnými neduhy a komplikacemi.
- Mrtvé období v životě.
- Muž si najde mladší ženu.
- Myšlenky na to co jsem nestihla udělat, zažít a už se možná nestihne nebo není na to už věk, zdraví se ožívá častěji, více únavy, ubývá energie, :-) hůř se hubne.
- Nastává při dospívání, odchodu partnera, rodičů atd. Věk 40-55 dle počtů dětí.
- Nějaký syndrom vyhoření. Pocit, že naše mladé já je pryč, a že jsme ztratili své mladistvé ideály a zabředli do průměrnosti. Že je půl života za námi a mi neudělali nic pořádného a nic z toho, co jsme vlastně chtěli.
- Nejsem si tímto pojmem moc jistá.
- Nemám čas zabývat se krizí středního věku.
- Nespokojenost s partnerem, nespokojenost sami se sebou.
- Nenacházím správná slova.
- Nenaplnění života.
- Nespokojenost se současným stavem, ubývá síly a fyzické zdatnosti a přitažlivosti člověk bilancuje svoji dosavadní kariéru pracovní a děti mu začínají růst do puberty. Projevy jsou nejspíš únik do jiného druhého života, hledání nových partnerských vztahů či nových koníčků a nebo naopak deprese a pasivita.
- Nespokojenost při uvědomění si přibývajících věku, často pocit, že čas běží a člověk si dosud "neužil".
- Nespokojenost s tím, co jsem dokázal/ nedokázal.

- Nespokojenost se současnou životní situací.
- Nespokojenost se svým životem.
- Nespokojenost se vším.
- Nespokojenost se životem, nejistota, zda to, co dělám, má smysl, obava, že se mi v životě nic nepodařilo/už nepodaří.
- Nespokojenost se životem, pocit ujíždějícího vlaku.
- Nespokojenost, hledání něčeho.
- Netuším.
- Nevím o co jde, ale myslím že je to myšlenka ve středním věku že dotyčný nedokázal co si jako mladý dal za cíle.
- Nevím přesně, ale snad že člověk má pocit, že už se nemůže posunout dál, více toho dokázat, že je méně potřebný, manželství vyhořené léty.....
- Nevím, nerozumím, nemám tušení.
- Nevím, blíže jsem se o to nezajímal.
- Nezáměřím se na vše.
- Nic.
- Nic vás nebaví, nemáte motivaci do života, ustrnutí v jednom bodě,
- Osobní nespokojenost.
- Pocit méněcennosti po odchodu dětí z domova, z přicházejícího stáří.
- Pocit mládí pryč a do důchodu daleko, někdy spojeno s partnerskou krizí.
- Pocit vyhoření, pocit, že člověk něco promeškal, nestihl.
- Pocit vyhoření, osobního nenaplnění, člověk chce chytit druhou mizu, snaží se dělat co nejvíce nového, aby měl pocit, že žije, že stačí vše stihnout. Snaha po lepším a naplnějším životě.
- Pocit, že je vše důležité, krásné, ... je pryč.
- Problémy s partnerem Pocit, že to nejlepší už mám za sebou.
- Pocit, že to nejlepší má člověk za sebou, a že nestihl co chtěl.
- Pocit, že člověk je už příliš starý nebo stále mladý na některé věci. Nespokojenost s tím, co dokázali.
- Pocit, že člověk ničeho nedosáhl.
- Pocit, že mi uniká život. Snaha dělat věci které jsem nedělala.
- Pocit, že vše dobré a zajímavé už člověk zažil, že už ho nic nečeká, děti odejdou z domova, připadá si starý a nudný a nic ho nebaví, snaží se najít nový smysl života.

- Pocity marnosti a vyhoření.
- Prázdné hnízdo vela volného času, nespokojnost s intímny životom.
- Príznak vyhoření, pesimismus, ztráta motivace.
- Problémy a změny psychické a fyzické, časté střídání nálad, změna partnerů
- Představuji si, že je to velká životní změna spojená s tím, že děti odrostou, tím pádem je najednou více volného času, člověk si najednou uvědomí, že už není mladý, a začne víc uvažovat o tom, jak je se svým životem spokojen a jestli by neměl něco změnit, než bude pozdě.
- Představuju si pod tím zjištění, že už člověk není tak docela mladý, touhu vrátit se do mladšího věku, problémy spojené s přechodem, odchodem dětí z domu, pocitem, že partner vám najednou nerozumí, přicházející obavy ze stárí....
- Přemýšlením, zda jsem mladý, či starý. Bilancování předchozího života.
- Přepřacovanost.
- Nenaplněnost potřeb.
- Přijmout, že člověku již není dvacet ani třicet a vše, co s tím souvisí.
- Psychické selhání, životní nuda, možné zdravotní problémy... pocit zbytečnosti.
- Roupý, že člověk neví, co chce, snaha ještě ostatním dokázat, že za něco stojím, touha zůstat mladá a krásná.
- Rozkolísání životní harmonie a spokojenosti s tím, kdo jsem a jak žiji, na přelomu mezi energickým mládím a dobou, kdy člověk zpozoruje, že stárne, tedy když se významně mění kulisy našich životů.
- Rozumím tomu tak, že lidé v určitém věku, většinou to bývá kolem 40, začnou bláznit, jelikož už jim stárí klepá na dveře a oni se toho děsí.
- Skleslost, vybité baterky, nešťastný náhled na život, nespokojenost se životem, vše špatné, nic se nedaří, vzťahy nevyhovují.....atd.
- Snaha "zastavit" čas, vyrovnat se mladým.
- Snaha dohnat, co bylo zameškáno.
- Snaha dohonit mládí.
- Stereotyp.
- Strach.
- Strach z blížícího se promarnění života.
- Příznaky: odchod od partnera, pořizování motorky atd.
- Strach ze stárnutí, pocit, že člověku "ujíždí vlak".

- Strach ze stárí, úzkost, únava, rychle plynoucí čas, stress, deprese.
- Stress z ubíjející rutiny práce, manželství atd. vede ke snaze všechno v životě změnit a přitom se jedinec bezhlavě pouští do nepromyšlených plánů.
- Syndrom prázdného hnízda, hledání nových rolí v životě, uvědomění si ohraničenosti vlastního života.
- Syndrom vyhoření, pocit že ujel vlak, snaha vše dohnat.
- Tloušťka, přechod, velký dospělý děti.
- Ujíždějící vlak.
- Únava, nemoci.
- Únava, nezáměr o věci kolem, antipatie, deprese.
- Únava, vyhoření, hledání smyslu života.
- Únava, ztráta smyslu, motivace, náladovost, hledání svého místa, pochyby.
- Unavenost životem, bilancování co dál, nespokojenost s např. nynějším stylem života
- Uvědomění si, že už mám za sebou větší část života než před sebou. Následná panika a snaha "dohnat" co se dá.
- V tuto chvíli si představuji, že jedinec trpící krizí středního věku je nespokojený se svým životem v souvislosti s jeho věkem. Už si nepřipadá dost mladý a zároveň není dost starý = do důchodu daleko.
- V určitém věku přijde zlom, kdy vše, co člověk doposud делal, mu najednou přijde zbytečné. A tak hledá nový cíl, mnohdy zcela otoci své postoje... Příznaky? Podrážděnost, smutek, nastvanost "na celý svět"
- Vyhasnutí, smutek, melancholie, nechut k čemukoliv.
- Vyhoření.
- Vyhoření, splnění očekávání a hledání nového smyslu života.
- Vývojových krizí je přeci spousta, "krize středního věku" - tak se asi říká syndromu zavírajících se dveří, "druhá míza" u mužů, klimakterium u žen. Je to spíše laický pojem, asi by odpovídal 7. Eriksonovu stadiu. Nemám ten pojem "krize středního věku" rád, protože je mlhavý, nedefinovaný a vlastně nic konkrétního neříkající.
- Zbytečné blbnutí (nemám rád slohové práce).
- Změna chování.
- Změna chování. Např.: Manžel začne podvádět manželku, i když ji miluje.
- Změna priorit.

- Změna stereotypního života, neshody v partnerství, odchod dětí z rodiny, fyziologické změny.
- Zním, zbytečné psát.
- Ztráta erekce = od pasu dolů mrtvý.
- Ztráta pocitu smyslu, nejistota, zda jsem v životě na správné cestě, nespokojenost s tím co je a nevědění, co chci - myslím :).
- Ztráta smyslu života - smutek, melancholie, beznaděj.
- Ztráta životních hodnot; pocit, že "ujíždí vlak"; deprese.
- Ztráty síly, zájmu, hledání nemocí, ztráta povinností.
- Že člověku připadá, že mu nic nejde, je na sebe i okolí nepřijemný a kritický.
- Životní bilancování, počítání ztrát a nálezů, zvažování životní úlohy.
- Životní stereotyp, nedostatek nových výzev, únava z nároků kladených prací a rodinou.

D. Výpovědi respondentů na otázku, o čem jejich krize středního věku byla, čeho se týkala

- Bilancování.
- Co bude dál...
- Děti - cítila jsem kolem sebe velký tlak, že bych je měla mít, jinak "nejsem normální".
- Dvě malé děti, plný úvazek a nefunkční manžel, pak rozvod.
- Fyzický úpadek, povadlá krása, menší výdrž, větší pohodlnost, menší zvědavost - to vše řeším právě teď a nelíbí se mi, co vidím.
- Ještě jsem ji neřešila.
- Ještě jsem ji naštěstí řešit nemusela.
- Ještě jsem ji neměl:).
- Ještě jsem ji neměla :-).
- Ještě nedorazila.
- Ještě nepřišla, alespoň myslím.
- Jsem zatím na počátku.
- Krizi jsem neprožila.
- Krizi jsme neprožívali, náš život šel hladce.
- Krizi si neuvědomuji.
- Krizi středního věku jsem neměla, možná ještě přijde.
- Krizi už jsem měla více, ovšem ne krizi středního věku. Má krize se týkala roku 2011: maturita, samovolný potrat a jiné zdravotní problémy, alkoholismus v rodině a velká finanční krize.
- Má žena se rozhodla dát přednost svému nemanželskému vztahu s jiným mužem. Řešil jsem obavy ze samoty, pocity opuštění, emocionální zlobu, osobní vyprázdněnost uprostřed profesního úspěchu a i ekonomickou situaci (prostředky pro jednu domácnost nestačily, když se rozdělily mezi dvě). Celé to vedlo k rozvodu a totálnímu restartu mého života, který se nakonec velmi rychle a krásně povedl.
- Manželství.
- Mezery v komunikaci.
- Motivaci pro pracovní nasazení. Vyhledávání vhodných aktivit pro rozbití každodenního stereotypu.
- Myslím že nebyla, tak nevím.

- Myšlenky na to co jsem nestihla udělat, zažít a už se možná nestihne nebo není na to už věk, zdraví se ozyvá častěji, více unavy - ubývá energie, :-) hůř se hubne.
- Ne.
- Ne.
- Ne.
- Nebyla.
- Nebyla.
- Nebyla.
- Nebyla.
- Nebyla.
- Nebyla.
- Nebyla.
- Nebyla.
- Nebyla.
- Nebyla.
- Nebývalý útok nemocí, hledání práce, velké psychické problémy.
- Nemáááááám.
- Nemám krizi středního věku, ani jsem ji neměla.
- Neměl.
- Neměl jsem.
- Neměl jsem.
- Neměl jsem a nemám.
- Neměl jsem zatím krizi.
- Neměla.
- Neměla jsem.
- Neměla jsem.
- Neměla jsem.
- Neměla jsem.
- Neměla jsem ji.
- Neměla jsem ji.
- Neměla jsem krizi.
- Neměla jsem krizi.
- Neměla jsem krizi.

- Neměla jsem krizi středního věku.
- Neměla jsem zatím krizi...
- Nemoc, deprese, i ta ztráta hodnot tam možná trošku byla.
- Nemoci, změnu zaměstnání.
- Nemohu odpovědět - asi neshody v partnerství.
- Nemohu odpovědět.
- Nenastala.
- Neprošel jsem krizí středního věku.
- Neprožil.
- Neprožila.
- Neprožila jsem.
- neprožila jsem.
- Neprožila jsem ji, takže nemohu posoudit.
- Neprožila jsem žádnou krizi, naštěstí.
- Neřešila.
- Neřešila.
- Neřešila.
- Neřešila.
- Neřešila jsem.
- Neřešila jsem krizi.
- Neřešila jsem zatím krizi středního věku.
- Neřešila.
- Neřešila.
- Nespokojenost v práci, se sebou, s partnerem.
- Nestálá práce, moc volného času, manželův zájem o alkohol.
- Netýkala.
- Nevím jestli vůbec byla.
- Nevnímám své problémy jako krizi středního věku, ale jako problémy související s běžným životem (pracovní posun, potřeba budovat vztahy apod.), dítě mám ještě malé
- Nezažila jsem.
- Nic.
- Nic.
- Nic.

- Nic.
- Nic.
- Nic.
- Ničem.
- Pracovním uplatnění, dalšího pracovního rozvoje.
- Občas se také zděsím toho, jak ten čas letí a že už bych měla myslet na rodinu a děti, ale ještě se nechci vzdát své svobody.
- Odchod od bývalého partnera.
- Osobní krize - málo času na sebe, nezaložila jsem vlastní rodinu, říkám si, jestli úspěšná kariéra je skutečně to, co chci, jaký má můj život smysl.
- Pocit krize středního věku jsem neměl.
- Pocit, že to nejlepší už mám za sebou.
- Pocit, že člověk ničeho nedosáhl.
- Práce. Resp. jestli všechno to úsilí má v tomto světě smysl. Jestli to vůbec někdo kdy ocení.
- Pracovní, rodinná.
- Protože nevím, zda jsem ji si jí prošel, tak nevím.
- Především jsem byla zklamaná, že se mi nepodařilo mít vlastní děti. Teď máme požádáno o adopci a tím se mi otevřela další etapa a je mi líp.
- Přejít do generace "těch starších", pocity - tomu už nerozumím, nevím, čím mladí lidé žijou (je jim kolem 20 a já se s jejich věkem stále identifikuju, ale zjišťuju, že jim nerozumím).
- Rakovina.
- Řešení partnerských vztahů.
- Rodinný stereotyp, nový vztah, desiluze pracovní.
- Rodinu, partnera, sama sebe.
- Rozchod s partnerem, rozvody obou dětí.
- Setrvání v práci, ve vztahu.
- Sexu
- Smrt manžela.
- Smysl života.
- Snad pocitů naplněnosti v práci a spokojenosti.
- Starost o děti a zároveň o rodiče, vlastní život nic.

- Studium.
- Studium a nervozita z něj vyplývající.
- Únava, ztráta smyslu, motivace, náladovost, hledání svého místa, pochyby.
- Uvědomění si, že můj život je konečný a již ho mám minimálně polovinu za sebou.
- Uvědomění, jak svoje touhy odkládám dál a dál, nepracuji na nich... a cítím, jak mi život utíká den po dni mezi prsty. Ale není to tak dramatické, protože vesměs se snažím žít život naplno, vědomě a radovat se ze života. Tohle je spíš o nějakém přesahu - něco po sobě zanechat, něco předat.
- V cca 30 letech, při prvním dítěti, krize z nedostatku posunu v životě, který tak rychle utíká.
- Věk, rekapitulace pracovního života.
- Je to teď. Jen pořád nevím, jestli je to ta pravá "krize středního věku" či zda přijde ještě nějaká opravdovější nebo zda "krize středního věku" už byla a tohle je krize poststředního věku ;-).
- Uplatnění a zajištění rodiny dostatečnými příjmy.
- Vztah.
- Vztah, ukončení snu o povolání.
- Vztahy, práci.
- Zatím jsem tuto krizi neměla. Třeba ještě přijde...
- Zatím nebyla nebo nemám čas o ní přemýšlet.
- Zda má život smysl.
- Zda změnit práci, zda jsem dostatečně atraktivní, že už nestíhám mladým v angličtině, ve znalosti mobilů a jejich aplikací.
- Zdraví, práce, vztah.
- Z mé strany dlouhodobá nevěra, z manželovi strany nezájem o rodinu a mě jako ženu.
- Zvažování životní úlohy, zvažování odchodu od životního partnera.
- Žádná.
- Život stojí za hovno.